

Annina Korri ja Emma Nostaja

**Nuorten käsityksiä liikunnan merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin**

Kyselytutkimus yläkoulun seitsemäsluokkalaisille

Opinnäytetyö

Kevät 2014

SeAMK

Hoitotyön koulutusohjelma



## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sairaanhoidaja AMK

Tekijät: Annina Korri ja Emma Nostaja

Opinnäytetyön nimi: Nuorten käsityksiä liikunnan merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin, kyselytutkimus yläkoulun seitsemäsluokkalaisille

Ohjaajat: THM Katriina Kuhalampi, TtM Virpi Maijala

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 48

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten liikuntatottumuksia sekä liikunnan yhteyksiä mieleen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on terveysalan ammattilaisina saada uutta tietoa, miten seitsemäsluokkalaiset nuoret kokevat psyykkisen hyvinvointinsa ja miten paljon he harrastavat liikuntaa tänä päivänä. Opinnäytetyössä tavoitteena on kyselytutkimuksen avulla hankkia luotettavaa tietoa liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksistä ja merkityksistä nuorten elämässä. Tarkoituksena on saada vertailukelpoisia tuloksia nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Kyselylomakkeen kysymykset tehtiin tutkimusongelmien ja tavoitteiden mukaisesti sekä tutkitun teorian pohjalta. Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun seitsemäsluokkalaisille. Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui 71 vastauksesta. Kyselytutkimus sisälsi monivalintakysymyksiä ja viisi avointa kysymystä.

Tutkimustulosten mukaan nuoret harrastivat liikuntaa monipuolisesti vapaa-ajallaan. Liikuntatunnit koettiin monipuolisiksi ja hyvinvointia tukeviksi. Nuorilla oli niistä enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia. Nuorten ulkonäköpaineet olivat tyttöjen kohdalla kovemmat ja saattoivat vaikuttaa myös liikunnan harrastamiseen. Enemmistö nuorista harrasti hengästyttävää liikuntaa viikoittain. Nuoret kokivat psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi ja olivat elämäänsä yleensä tyytyväisiä. Mielipiteet jakautuivat nuorten tämän hetkisestä psyykkisestä hyvinvoinnista. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin merkityksiä toisiinsa verrattaessa, suurin osa kertoi hyvänolon tulevan liikunnasta.

Avainsanat: Nuoret, liikunta, psyykinen hyvinvointi, koulukiusaaminen.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor's Degree Programme in Nursing

Specialization: Registered Nurse

Author/s: Annina Korri ja Emma Nostaja

Title of thesis: Young people's perceptions of the importance of exercise on mental well-being - a survey of seventh-graders in Junior High School

Supervisor(s): Katriina Kuhalampi, Senior Lecturer, MNSc; Virpi Maijala, Senior Lecturer, MNSc

Year: 2014

Number of pages: 48

Number of appendices: 2

---

Purpose of this thesis is to research young people's physical activity habits, and physical connections to the mind and well-being. The aim is to get new information about the health care professionals on how to seventh-graders' young people experience mental well-being, and how physically active they are today. This thesis aims to through a questionnaire survey, obtain reliable information about the physical and mental well-being of connections and meanings of young people's lives. The purpose is to get comparable results to improve the wellbeing of young people.

The questions were research problems and objectives according to the theory, as well as researched knowledge. The thesis was carried out as a quantitative questionnaire survey for 7<sup>th</sup> - graders in Ilmajoki Jaakko Ilkka school. The material of this study consisted of 71 replies. The survey included multiple-choice questions and five open-answer questions.

The research results showed that young people were doing workouts to diversify their free time. Physical exercise lessons were considered versatile and supporting the general well-being. The young people involved in the survey considered them to be rather good experiences. Pressure regarding physical appearance was harder for girls, and could also affect sports practice. The majority of young people did endurance exercises on a weekly basis. Young people considered their mental well-being good and were generally pleased with their lives. Opinions were divided regarding young people's emotional well-being. The meaning of physical well-being as compared to mental wellbeing, most of the respondents told that good-feeling comes from physical activity.

Keywords: Young, Physical activity, mental well-being, school bullying.

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
Kuvio ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 LIIKUNNAN MERKITYS.....	9
2.1 Fyysinen aktiivisuus .....	9
2.2 Liikunta.....	10
3 Nuoruuden eri vaiheet.....	13
3.1 Nuoruus .....	13
3.2 Murrosikä eli puberteetti.....	14
4 Nuoruusiän psyykinen hyvinvointi ja siihen vaikuttavia tekijöitä ...	16
4.1 Psyykinen hyvinvointi .....	16
4.2 Elämänhallinta.....	17
4.3 Koulukiusaaminen.....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	21
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	22
6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä .....	22
6.2 Aineiston keruu .....	23
6.3 Aineiston analysointi .....	25
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	27
7.1 Nuorten liikuntatottumukset.....	27
7.2 Nuorten psyykinen hyvinvointi.....	32
7.3 Nuorten käsityksiä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä.....	33
7.4 Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys nuorten kokemana .....	37
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	39
8.1 Johtopäätökset.....	39
8.2 Pohdinta.....	42
8.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	45

9 LÄHTEET.....	46
LIITEET.....	49
LIITE 1 Saatekirje.....	1
LIITE 2 Kyselylomake ja määrälliset tulokset.....	1

## Kuvio ja taulukkoluetelo

Kuvio 1: Mielenpitoet koululiikunnasta kokonaisuudessaan.....	27
Kuvio 2: Tyttöjen ja poikien mielenpitoet koululiikunnasta .....	28
Kuvio 3: Opettajan huomioiminen liikuntatunneilla. ....	29
Taulukko 1: Koululiikunta.. ....	30
Kuvio 4: Hengästyttävän liikunnan ja riittävän liikkumisen vertailu.....	31
Kuvio 5: Tyytyväisyys elämäänsä yleensä. ....	32
Kuvio 6: Itsetunnon kokeminen. ....	33
Kuvio 7: Ulkonäköpaineet ja niiden vaikutus liikuntaharrastukseen. ....	34
Kuvio 8: Tyytyväisyys kehoon. ....	35
Taulukko 2: Liikunnan merkitys itsetuntoon. ....	36
Taulukko 3: Hengästyttävän liikunnan merkitys nuorten kokemukseen heidän omasta terveydestä.....	36

## 1 JOHDANTO

Liikunnalla on suuri merkitys kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Opetusministeriön ja Nuoren Suomen liikuntasuosituksien mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden nuorten on liikuttava monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä ikään sopivalla tavalla. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 6.) Liikunnan tulisi olla nuorille hauskaa sekä tuoda iloa ja elämyksiä (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 21).

Liikunta on tärkeä osa nuorten terveyden edistämistä. Liikunta lisää nuoren hyvänolon tunnetta tarjoamalla monipuolista tekemistä ja sosiaalisen verkostoitumisen mahdollisuuksia. Hoitotyön näkökulmasta tarkasteltuna liikunta edistää nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyön yhteistyötaho on Etelä- Pohjanmaan korkeakouluyhdistys ja se liittyy Seinäjoen yliopistokeskuksen ja Tampereen yliopiston lasten ja nuorten terveyden edistämisen tutkimushankkeeseen. Työelämän yhteistyökumppanina on Ilmajoen Jaakko Ilkan koulu. Kyselyn kohderyhmänä ovat yläkoulun seitsemäsluokkalaiset ja kyselytutkimus toteutettiin keväällä 2014.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja se käsittelee nuoren liikkumisen yhteyksiä psyykkisen hyvinvointiin. Seitsemäsluokkalaisille nuorille tehdyn kyselytutkimuksen avulla saatiin luotettavia sekä vertailukelpoisia tuloksia nuorten käsityksistä liikunnasta ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyön taustalla oli halu saada uutta tietoa nuorten liikunnan, koulukiusaamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä.

Vuonna 2009 -2010 tehdyn Kansallisen liikuntatutkimuksen tulosten mukaan 3-18-vuotiaista nuorista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Liikuntaa harrastavien nuorten osuus oli pysynyt suunnilleen samana vuonna 2005 -2006 tehdyn tutkimukseen. Vuonna 1995 liikuntaa harrastavia nuoria oli vain 76 %. Liikunnan harrastaminen on siis lisääntynyt viime vuosina. (Liikuntatutkimus 2009-2010.)

Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn 2008 tulosten mukaan 8 - ja 9 luokkalaisista oppilaista 7 % on koulukiusattuna vähintään kerran viikossa. Tulosten mukaan 32 % nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa. 18 % nuorista on hakenut apua masennukseen ammattiauttajalta. (Kouluterveys- kysely 2008.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten liikuntatottumuksia sekä liikunnan yhteyksiä mieleen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on terveysalan ammattilaisina saada uutta tietoa, miten seitsemäsluokkalaiset nuoret kokevat psyykkisen hyvinvointinsa ja miten paljon he harrastavat liikuntaa tänä päivänä. Opinnäytetyössä tavoitteena on kyselytutkimuksen avulla hankkia luotettavaa tietoa liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksistä ja merkityksistä nuorten elämässä. Tarkoitus on saada vertailukelpoisia tuloksia nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tutkimusongelmat:

1. Millaisia ovat nuorten liikuntatottumukset?
2. Miten nuoret kokevat psyykkisen hyvinvointinsa?
3. Millaisia käsityksiä nuorilla on liikunnan merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin?
4. Mikä merkitys vapaa-ajan liikunnalla ja koululiikunnalla on nuorten psyykkiseen hyvinvointiin?

.

.



## 2 LIIKUNNAN MERKITYS

### 2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka ylittää yksilön lepoenergiankulutuksen tason. Terveysliikuntaa puolestaan on sellainen fyysinen toiminta, jolla saadaan myönteisiä terveysvaikutuksia. (Suni & Taulaniemi 2012, 18.)

Vainikainen (2010) on tutkinut Jyväskylän yliopistossa tekemässään Pro gradu-tutkielmassa nuorten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia liikuntariippuvuudesta. Tutkimuksessa selviää, kuinka nuorten mielestä erityisesti tytöille asetetaan yhteiskunnan taholta ulkonäköpaineita, jotka voivat johtaa liikuntariippuvuuteen. Tutkimukseen osallistuneiden vastauksissa korostui myös liikkumattomuudesta tai liiasta liikkumisesta johtuvat psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset oireet. (Vainikainen, 2010.)

Fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen kohottaa kuntoa ja vaikuttaa terveyteen myönteisesti. Liikkumattomuus puolestaan on monien sairauksien riskitekijä. Fyysistä aktiivisuutta voidaan verrata urheiluun, sodankäyntiin tai raskaaseen fyysiseen työhön. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa myös tehtäviä, jotka sisältävät fyysistä kuormitusta. Fyysiseen terveyteen ei tarvita yhtä hyvää fyysistä kuntoa kuin hyvään urheilusuoritukseen. (Suni & Taulaniemi 2012, 14- 16.) Liikuntamuodot ja -tottumukset vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Aktiivisimmin nuoret liikkuvat yksin omatoimisesti, urheiluseuroissa ja kunnallisissa liikuntapalveluissa 10- 14- vuoden iässä. (Myllyniemi & Berg 2013.)

## 2.2 Liikunta

Liikunnalla on todettu olevan suuri vaikutus yksilön hyvinvointiin ja terveyteen (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2004,143). Liikunnalla on suuri merkitys monien kansansairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa sekä kuntoutuksessa ja toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa (Suni & Taulaniemi 2012, 16).

Liikunta vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin ja toimintakykyyn, kun sitä harrastetaan säännöllisesti. Liikunta lisää elimistön vastustuskykyä, pienentää tulehdussairauksiin sairastumisen riskiä ja lyhentää sairastamisaikoja. Säännöllinen liikunnan harrastaminen ehkäisee lihavuutta, sydän - ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia. Liikunta lisää toimintavireyttä ja hyvinolontunnetta. Ulkona liikkuminen tehostaa hapensaantia ja sen kuljetusta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 144- 146.)

Nuorena aloitettu liikunnan harrastaminen auttaa saavuttamaan paremman fyysisen kunnon, ryhdin ja terveydentilan. Liikunta on mielekästä tekemistä vapaa-ajalla ja lisää hyvinolon tunnetta. Liikunta auttaa nuorta myös ilmaisemaan tunteitaan ja saamaan itseluottamusta. Liikunnan avulla nuori myös saavuttaa paremman kehonhallinnan ja myönteisemmän kehonkuvan. Se auttaa myös luomaan sosiaalisia kontakteja ja arvioimaan omia liikunnallisia taitoja sekä kehittämään niitä. Liikunta toimii myös mielenterveyden perustana. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 144- 146.) Nuoret liikkuvat enemmän vapaa-ajalla kuin koulussa. Lasten liikunnan harrastamiseen liittyvät eroavaisuudet näkyvät erityisesti koulun ulkopuolella vapaa-ajan liikkumisessa. (Fairclough, Beighle, Erwin & Ridgers 2012, 4.)

Liikunnan keskeisimmät tavoitteet ovat terveys, fyysinen kunto ja toimintakyky, jotka ovat tärkeimpiä yhteiskunnallisia perusteluita liikunnan edistämiseksi (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011,197). Peruskouluasetuksen mukaan peruskoulun yläasteen opetussuunnitelmaan tulee kuulua kaikille oppilaille yhteisenä oppiaineena liikuntaa(A718/1984).

Korven, Mäkelän ja Hirvensalon (2014) Hämeenlinnassa alakoulun 3.-6.-luokkalaisille pojille tekemässä tutkimuksessa selvitettiin poikien vertaisryhmässä sosiaalisen aseman ja liikuntakyvykkyyden yhteyttä. Tutkimuksessa mitattu ja vertaisten huomaama liikuntakyvykkyys oli positiivisessa yhteydessä oppilaan suosiioon ja toisaalta taas negatiivisessa yhteydessä oppilaan torjuttuun asemaan. Sosiaalisen aseman määrittymisessä oli tärkeää vertaisten havaitsema liikuntakyvykkyys. (Korpi, Mäkelä & Hirvensalo 2014, 45- 48.)

Tutkimuksessa liikuntakyvykkyyttä testattiin kohderyhmälle soveltuvilla, liikuntakyvykkyyttä eri osa-alueilta mittaavilla testeillä. Liikuntakyvykkyyttä mittaavissa testeissä menestyneet pojat olivat usein suosittuja vertaistensa keskuudessa. Torjuttujen poikien asemassa olivat usein ne, jotka menestyivät testeissä heikommin. Tutkimuksessa 60 prosenttia pojista valitsi tärkeimmäksi sosiaalisen aseman määrittäjäksi taitavuuden urheilussa ja liikunnassa. Liikunta-aktiivisuuden on vuosien ajan todettu vähenevän murrosiässä kun taas liikuntakyvykkyyden merkitys nousee sosiaalisen aseman määrittäjänä. Opettajan tulisi ottaa erityisesti liikuntakyvykkyydeltään heikommista oppilaista huomioon liikuntatunnilla ja tiedostaa sen merkitys sosiaalisiin suhteisiin. (Korpi, Mäkelä & Hirvensalo 2014, 45- 48.)

Kansanterveyden kannalta liikunnalla on tärkeä merkitys elintapatauti-ehkäisijänä. Esimerkiksi sydäntaudin, diabeteksen ja monien muiden sairauksien ehkäisy on tärkeää. Liikunnan merkitys elintapatauti-ehkäisyssä on nykyäänä korostunut. Tupakoinnin ja kolesterolin osalta Suomessa on saavutettu jo huomattavaa edistystä. Väestön fyysinen aktiviteetti on voimakkaasti vähentynyt, mikä on keskeinen tekijä ylipainon ja lihavuuden yleistymisessä erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Liikunta vaikuttaa terveyteen positiivisesti monin tavoin ja sen tavoite ei ole ainoastaan painonhallinta. Perinteinen terveystieteellinen kasvatustoiminta antaa ihmisille tietoa, ohjeita ja kannustaa muutoksiin. Ihmiset tarvitsevat muutoksiin emotionaalista huomiota ottamista ja tukea. (Puska 2014, 66- 67.)

Kotona opitut elintavat ja ravintotottumukset sekä perimä vaikuttavat nuoren kolesterolitasoon. Nuorena opitut hyvät elintavat voivat yksilötasolla tuoda suojaa aikuisiän sepelvaltimotaudille. Sepelvaltimotauti on suomalaisten kansantauti ja sen riskitekijöitä ovat korkea kolesterolipaine, verenpaine, lihavuus, liikunta ja tupakointi. (Aalberg, Siimes 2007, 287- 288.) Lihavuus on monesta syystä ongelmallista. Lihavuus voi johtaa liikuntaharrastusten loppumiseen, mikä puolestaan vaikuttaa kehitykseen ja sosiaalisuuteen merkityksellisesti. Lihavuus on usein myös koulu- kiusaamisen syy. Usein nuoret pyrkivät kompensoimaan lihavuuttaan olemalla tekopirteitä. (Aalberg, Siimes 200, 262- 263.)

### 3 Nuoruuden eri vaiheet

#### 3.1 Nuoruus

Nuoruus on yksilöllisen pituinen elämänvaihe, joka vaihtelee eri kulttuurien mukaan. Kulttuuri määrittelee, miten kauan muiden mielestä nuoren on hyväksyttävää elää nuoruuttaan. Eri aikoina eletty nuoruus on erilaista. Nuoruuden käsite saattaa sisältää erilaisia merkityksiä eri aikakausina. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 13- 14.)

Nuoruus määritellään myös siirtymävaiheeksi aikuisuuteen. Nuoruus on elämänvaihe, jossa nuori kasvaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Nuoruusiällä tarkoitetaan aikuisuuden ja lapsuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011,212.) Nuoruusikä sijoittuu 12- 22 ikävuosien väliin ja se jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 12- 14 – vuoden ikäisenä, varsinainen nuoruus 15- 17 -vuotiaana sekä jälkinuoruus 18- 22 -vuotiaana (Aalberg & Siimes, 2007,68). Nuoren psyykkistä tasapainoa muuttavat hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu. Nuoruusikä on sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011,212.)

Nuoruusvaiheen edetessä lapsesta tulee aikuinen, jolla on yksilöllinen ulkoasu, persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. Jokaisella nuoruutta tutkivalla tieteenalalla on omat käsityksensä nuoruudesta. Lääketieteellisessä näkökulmassa korostetaan fyysistä kypsymistä aikuisuuteen. Psykologiassa puolestaan nuoruus määritellään elämänvaihetheorioiden avulla. Kasvatustieteen näkökulmassa nuoruutta lähestytään oppimisympäristön ja oppimisen näkökulmasta sekä korostetaan kasvattajan roolia. Hoitotieteessä korostetaan nuoren voimavarojen ja toimintakyvyn merkitystä hyvinvoinnin edistämisessä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 13- 14.)

Vertaisten merkitys nuoren kehitykselle on tärkeää erityisesti kouluiästä eteenpäin. Vertaiset ovat sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä samalla tasolla olevia nuoria. Nuoren tunne hylätyksi tulemisesta tai ryhmän ulkopuolelle jäämisestä voi johtaa tunne-elämän ongelmiin tai alemmuuden tunteisiin. Vertaisten keskuudessa hyväksytyksi tuleminen taas ohjaa nuoren minäkuvaa positiivisempaan suuntaan. (Salmivalli 2007, 15 -17.) Nuori tarvitsee perheen lisäksi tuekseen ulkopuolisia aikuisia ja toisia nuoria. Saamansa tuen avulla nuori kykenee nauttimaan fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan nuoruusiän hämmennyksen keskellä. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Nuoruus ja murrosikä ovat aikaa, jolloin nuori etsii itseään, rajoja ja elämälleen suuntaa. Psyykkinen kehitys perustuu nuorella pitkälti aivojen kokonaiskehitykseen. Murrosiän alkuvaiheessa on huomattavissa taantumakausi nuoren psyykkisessä kehityksessä. (Lehtinen & Lentinen 2007, 22- 23.) Nuoren itsetuntemuksen rakentuessa hänen itsetietoinen käyttäytymisensä korostuu. Nuoresta tulee entistä määrätietoisempi etsiessään itselleen normeja ja arvoja. Nuori saattaa ajatella vanhempia kasvunsa esteenä ja siksi helposti ymmärtää väärin vanhempiensa reaktioita. (Aalberg & Siimes, 2007, 69.)

### **3.2 Murrosikä eli puberteetti**

Murrosikä tarkoittaa biologista ja fysiologista kehitystä, jolloin lapsesta kasvaa aikuinen fyysisesti. Murrosikä kestää noin 2- 5 vuotta. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Sinkkonen (2010, 15.) kertoo osuvasti, kuvaillessaan millaista nuoruus on, ”Se elämä on kovin intensiivistä ja täyteläistä, ja paineita tulee joka suunnasta”. Nuorta mietityttää oma keho ja sen muutokset. Nuori elää juuri tässä hetkessä hän ei ehkä tule ajatelleeksi valintojensa kauas kantoisia seurauksia esimerkiksi terveyden suhteen. Osalle nuorista terveyshuolet ja sairaudet tuntuvat olevan kaukana tulevaisuudessa. Vielä ei tunneta täydellisesti niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat murrosiän käynnistymiseen. Sen alkaminen on hyvin yksilöllistä, kuitenkin geeneillä ja nuorten lihavuudella katsotaan olevan yhteyksiä ennenaikaiseen tai viivästyneeseen puberteettiin. (Sinkkonen 2010,15.) Lihavien poikien murrosikä alkaa keski-

määräisesti aikaisemmin, lihavien poikien puolestaan myöhemmin (Aalberg, Siimes 2007, 262). Murrosiän fyysinen kehitys käynnistää myös henkisen, psykososiaalisen ja seksuaalisen kehityksen. Nuoren psykologisessa kehityksessä on erotettavissa tunne-elämän kehitys ja älyllinen kehitys. Nuoren varhaisempi konkreettinen ja looginen ajattelu muuttuu abstraktiksi. (Aalberg, Siimes 2007, 145-146.)

Puberteetti alkaa yleensä aikaisemmin tytöillä kuin pojilla. Murrosiän muutoksilla on kummallekin sukupuolelle tärkeä psyykkinen ja sosiaalinen merkitys. Nuoret havainnoivat omia kehön muutoksiaan tarkasti ja vertaavat ulkoista olemustaan helposti ikätovereidensa fyysisiin ominaisuuksiin. Nuori saattaa helpommin tuntea itsensä normaaliksi ja hyväksyä itsensä, kun huomaa saman ikäisissä nuorissa samoja fyysisiä muutoksia. Suuri poikkeavuus ikätovereihin saattaa haitata nuoren psyykkistä kehitystä. Ennenaikaisesta puberteetista voidaan puhua tytöillä, jos heidän rintarauhasen kehittyminen ja kasvu alkavat ennen kuin he täyttävät kahdeksan vuotta, pojilla taas kivesten suurentuminen ennen yhdeksättä ikävuotta merkitsee ennenaikaista puberteettia. (Sinkkonen 2010, 23.)

Rakenteellisen kasvun ja puberteetin viive näkyy tytöillä, jos rintarauhanen ei ole kehittynyt lainkaan tytön täyttäessä kolmetoista vuotta, pojilla taas, jos kivekset eivät ole suurentuneet kolmentoista ja puolen vuoden ikään mennessä, on kyse samasta ilmiöstä. Kasvupysähdys tapahtuu tytöillä jo aikaisemmassa vaiheessa puberteettia, kun taas pojilla se tulee vasta puberteetin keskivaiheessa ja tästä syystä jatkuu iällisesti tyttöjä pidempään. Tämän vuoksi kuudes - ja seitsemäsluokkalaiset pojat näyttävät fyysisesti vielä kehittymättömiltä, kun taas tytöt jo nuorilta naisilta. (Sinkkonen 2010, 26.)

## **4 Nuoruusiän psyykkinen hyvinvointi ja siihen vaikuttavia tekijöitä**

### **4.1 Psyykkinen hyvinvointi**

Käsite psyykkinen hyvinvointi on monisisältöinen. Tärkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi yksilön terveys, perhe- ja sosiaaliset suhteet ja kulttuuri, sekä virkistys- ja koulutusmahdollisuudet. Yksilön hyvinvoinnissa on keskeistä se, että hän kykenee pitämään elämänsä koossa. (Aaltonen ym. 2003. 186- 187.) Psykosomaattisen ajatusmallin mukaan psyyke vaikuttaa kehon kaikissa tapahtumissa ja keho psyykkisissä toiminnoissa (Aalberg & Siimes 2007,239). Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat murrosiän muutokset, yleinen selviytyminen elämässä sekä seksuaalinen kypsyminen. Keskeistä nuoren hyvinvoinnille ja identiteetin kehitykselle ovat oman minän havainnointi, sen vertailu omaan ympäristöön sekä nuoren saama hyväksyntä omalle itselleen. Pahoinvointia nuorelle edustavat hylätyksi tuleminen tai epäonnistumiset. (Aaltonen ym. 2003. 186- 187.)

Nuoren asema on parantunut tällä vuosisadalla, nykynuorella on aikaa psyykkiseen kasvuun, kehittää omaa kulttuuria ja elää taloudellisessa hyvinvoinnissa. Kuitenkin nuori ja hänen ympäristönsä muuttuvat jatkuvasti ja muutokset vaikuttavat nuorten mielenterveyteen sekä nuorten psyykkisiin häiriöihin. (Aalberg, Siimes 2007,291.)

Kun nuori voi psyykkisesti hyvin, hän tuntee elämänsä arvokkaana ja mielekkäänä sekä tuntee hallitsevansa sitä. Nuoren tulisi hyväksyä itsensä sellaisena kuin on ja pystyä realistisesti arvioimaan itseään sekä suorituksiaan esimerkiksi koulussa ja urheilussa. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 9.) Psyykkinen terveys on jatkuvassa vuorovaikutuksessa fyysisen terveyden kanssa (Heikkinen- Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8). Fyysinen terveys vaikuttaa nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen ja muu aktiivisuus ovat tärkeitä nuoren psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Psyykkisesti hyvinvoiva nuori pystyy kohtamaan kriisitilanteet ja selviämään niistä, lisäksi hän suhtautuu muihin ihmisiin luontevasti ja myönteisellä asenteella. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 9.)



Nuoren läheisten ja vanhempien on tärkeää olla kiinnostuneita nuoresta ja hänen tekemisistään sekä kysyä kuulumisia. Näin he voivat tukea nuoren psyykkistä hyvinvointia. Nuoren hyvinvoinnin tukemista on myös sellaisten asioiden puheeksi ottaminen, mitkä voivat olla vaaraksi nuoren fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, esimerkiksi nuoren elämäncatsomus. Kun nuori tuntee itsensä tarpeettomaksi tai heikoksi, hän saattaa hakea hyväksyntää ja voimavaroja muilta ihmisiltä ja ryhmiltä. Tässä on kuitenkin vaara siitä, että nuori ajautuu väärään ryhmään, jossa hänen elämäncatsomuksensa saattaa kääntyä häntä itseään vahingoittavaksi. Sosiaaliset ja hyväksytyksi tulemisen tarpeet menevät yleensä terveyden ja sen pysymisen tarpeen edelle. (Aaltonen ym. 2003, 179, 187.)

Nuoren psyykkinen kehitys sisältää taantumavaiheita, eikä etene aina suoraviivaisesti. Nuori saavuttaa kehitysvaiheen, mutta voi menettää jo saavutettua toimintakykyä joksikin aikaa. Nuoren kehityksessä mielen eri toiminnot ja kyvyt kehittyvät eri tahdissa. Yleisesti fyysinen kehitys on tunne-elämää edellä. (Aalberg, Siimes 2007,74.) Kyky ymmärtää kokonaisuuksia ja havainnoida olemassa olevia asioita lisää nuoren kriittisyyttä (Aalberg, Siimes 2007,75). Kun psyykkistä vointia arvioidaan, ensisijaisesti kiinnitetään huomiota siihen vastaako se kehityksensä ikäta-soa (Aalberg, Siimes 2007,91). Perheen epäonnistuminen riittävän turvallisten rajojen luomisessa on usein taustalla nuorten psyykkisiin häiriöihin (Aalberg, Siimes 2007,125).

## **4.2 Elämäncatsallinta**

Elämäncatsallinta on yksilön kykyä hallita ja päättää omasta elämästään. Elämäncatsallinta vaikuttaa ihmisen elämäntapaan ja – kulkuun. Elämäncatsallinta on yksilön hyvinvoinnin kannalta tärkeä. Käsitteet ovat siksi läheisiä. Elämäncatsallinta käsitteenä on laaja ja voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämäncatsallintaan. (Aaltonen ym. 2003, 185- 186.)

Sisäinen elämäncatsallinta koostuu yksilöllisen nuoren kyvystä sopeutua ja selviytyä eri tilanteissa ja olosuhteissa. Se on myös yksilön valmiuksia ja tahtoa siihen, että

hän toimii omaa hyvinvointia edistäen. Se kattaa kaikki tavat, joilla nuori hakee elämälleen sisältöä ja merkityksiä sekä tunnetta olevansa merkityksellinen. Nuoren elämänhallintaan vaikuttavat ja sitä parantavat sosiaaliset suhteet, koulu ja harrastukset. Näistä elämänhallinnan välineistä nuori saa voimavaroja, joilla hän pystyy pitämään elämänsä koossa ja vaikuttamaan elämäänsä koskeviin asioihin. Itsetunto on tärkeää nuoren sisäisen elämänhallinnan kannalta, sillä lähtökohta on, että nuori kykenee pitämään elämäänsä hallinnassa ja uskoo itseensä. Ulkoiseen elämänhallintaan kuuluu yksilön ja nuoren itse asettamat päämäärät ja tavoitteet elämässä. Sillä tarkoitetaan nuoren tunnetta siitä, kuinka hyvin hän pystyy vaikuttamaan olosuhteisiin elämässään. Se on kykyä hallita omaa elämää niin, ettei haitalliset ulkoiset, odottamattomat tai itsestä riippumattomat tekijät pysty siihen vaikuttamaan. (Aaltonen ym. 2003, 185- 186.)

### **4.3 Koulukiusaaminen**

Koulukiusaamisen ehkäisy on edellytys nuoren tasapainoiselle kasvulle ja kehitykselle. Kiusaamisen ehkäisy edistää hyvinvointia. (Kirves, 2014.) Koulukiusaaminen perustuu kiusaamisen yleiseen määritelmään, jolla tarkoitetaan yhteen henkilöön toistuvasti kohdistuvaa negatiivista käyttäytymistä. Kiusaamisen syyksi voi kelvata mikä tahansa ominaisuus, jonka kiusaaja kokee erottavana tekijänä. Syyt voivat vaihdella hiusten väristä, pukeutumiseen ja fyysisessä olemuksessa tyypillisesti lihavuuteen tai laihuuteen. Kiusaamisen syynä voivat olla kiusaajan omat ongelmat itsetunnossa, epävarmuus ja pelko oman sosiaalisen aseman menettämisestä tai ennakkoluulot erilaisuutta kohtaan. (Lämsä 2009, 59–60.) Koulukiusaamisen uhri on lähes joka kymmenes oppilas (Mäntylä, Kivelä, Ollila, Perttola 2013, 29). Henkilölle toistuvasti aiheutettu epämiellyttävä olo on tyypillistä koulukiusaamista. Kiusaamisen tunnuspiirteeksi määritellään myös kohteen puolustuskyvyttömyys ja kiusaamisen systemaattisuus. (Mäntylä, Kivelä, Ollila, Perttola 2013, 20- 21.) Ihminen on vuorovaikutuksessa erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä koko elämänsä ajan. Oman perheen jälkeen lapsuudessa erilaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi päivähoitoryhmät, harrastusryhmät, koululuokat ja ystäväpiirit. Yhteiskunnan tasol-

ta ihminen nähdään myös yhteisön jäsenenä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8-9.)

Nuorten kouluelämän laatu näkyy heidän hyvinvointina ja yleisenä tyytyväisyytenä. Kämpin ym. (2008) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemuksia ja koettua terveyttä. Tutkimuksesta selvisi WHO:n koululais-tutkimuksen tuloksia vuonna 2006, jonka mukaan seitsemäsluokkalaisista 57 % oli sitä mieltä, että koulussa opettajat kohtelivat heitä oikeudenmukaisesti. Koulunkäynnistä pitivät jokin verran 54 % seitsemäsluokkalaisista, kun taas 22 % pitivät siitä paljon. Seitsemäsluokkalaisista 5 % vastasi, ettei pidä koulunkäynnistä lainkaan. Tutkimuksessa selvisi, kuinka pojista 74 % vastasi muiden oppilaiden hyväksyvän heidät sellaisena kun he ovat, tyttöjen kohdalla prosenttiosuus oli pienempi. (Kämppe, Välimaa, Tynjälä, Haapasalo, Villberg & Kannas 2008, 12,18,19.)

Kunnallisanalan kehittämissäätiön rahoittaman tutkimuksen mukaan kiusaamista tapahtuu eniten koulussa välitunneilla (Mäntylä, Kivelä, Ollila, Perttola 2013, 35.) Koulunkiusaamisesta suurin osa tapahtuu tilanteissa, joissa opettaja ei ole läsnä. Näitä ovat välitunnit, ruokatunnit ja luokat sekä aika ennen oppituntien alkua käytävillä. Koulukiusaamistilanteista puhuttaessa nostavat oppilaat esiin liikuntatunnit. Nuorten kesken arvotetaan urheilullisuutta, tällöin liikunnallisesti lahjakkaan erilaisuus hyväksytään, mutta epäsuosittu tai kömpelö nuori jää helposti liikuntatunneilla joukkuevalinnoissa viimeiseksi ja hänelle saatetaan nauraa. Koulukiusaaminen on osin sukupuolisidonnaista. Tyttöjen kiusaaminen on useammin epäsuoraa. He saattavat esimerkiksi jättää kiusatun eri tilanteissa ulkopuolelle, levittää juoruja ja puhua ilkeästi selän takana. Tyttöjen kiusaaminen liittyy usein ulkonäköön, vaatteisiin tai sosiaalisiin suhteisiin. Poikien kiusaaminen on tyypillisemmin suoraa ja kiusaamisen muotoja saattavat olla ovat töniminen, lyöminen, kiusatun tavaroiden ottaminen, nimittely, alistaminen ja nöyryyttäminen. Nykyaikana sukupuolisidonnaisuus on vähentynyt ja myös tyttöjen keskuudessa on yleistynyt suoran kiusaamisen muotoja. (Lämsä 2009,62- 64.)

Koululuokassa voidaan suhtautua kiusatun ja torjuvasti oppilaan erilaisuuteen. (Heikkinen- Peltonen ym. 2008, 8). Opettajan ei ole helppo tarttua kiusaamiseen,

sillä koulukiusaajat eivät ole aina häirikköjä tai sopeutumattomia, vaan voivat myös olla sosiaalisesti lahjakkaita ja suosittuja oppilaita, jotka naamioivat kiusaamisen taitavasti. Koulukiusaamisesta puhutaan paljon, mutta merkittävä osa koulukiusaamisesta jää kuitenkin huomaamatta ja kaikki kiusatut eivät koe saavansa apua ongelmaansa. (Lämsä 2009, 62- 64.)

Kiusaaminen ei ole aina suoraa ja näkyvää vaan se voidaan kohdentaa epäsuorasti kiusattavaan. Huokaukset, katseet, tuijottaminen, vaikeneminen, puhumisen ja katseen välttäminen sekä kiusatun sulkeminen ryhmän ulkopuolelle ovat epäsuoran kiusaamisen muotoja. Kiusaamista on myös sosiaalisesta kanssakäymisestä ulkopuolelle eristäminen ja yksin jättäminen. Tämä edistää edelleen kiusatuksi joutumista, sillä kiusatulla ei ole puolustavia ystäviä. Muut nuoret voivat pelätä joutuvansa myös kiusatuiksi puolustamalla kiusattua tai olemalla kiusatun seurassa. Epäsuoran eli hiljaisen kiusaamisen uhrit kertovat harvoin kokemuksistaan kenellekään, eivätkä epäsuorasti kiusaavat välttämättä tiedosta kiusaajana olemisestaan. Kiusaamisena voidaan pitää kaikkea kiusattuun kohdentuvaa toimintaa jonka kiusattu kokee loukkaavaksi. Kiusaaminen voi olla epäsuoran kiusaamisen lisäksi myös fyysistä tai sanallista suoraa aggressiivisuutta. (Lämsä 2009, 59- 61.)

Valtaosa nuorista voi hyvin, mutta syrjäytyminen on ongelmana valtava. Nuorena syrjäytyminen tarkoittaa sitä, että nuori ei jatka koulua, eikä siirry myöskään normaaliin työelämäään. Syrjäytynyt nuori erkanee normaalista nuoruuskehityksestä ja hän ei enää myöhemmin pääse takaisin omaan kehitysvaiheeseensa. Syrjäytynyt nuori voi myös ajautua helposti sellaiseen sosiaaliseen elämään, joka johtaa vaikeuksiin. (Aalberg & Siimes 2007,137.) Nuoret joutuvat kokemaan erilaisia sosiaalisia ongelmia perheessään ja yhteiskunnassa. Syrjäytymiseen voitaisiin kuitenkin vaikuttaa vanhempien, koulun ja yhteiskunnan toimesta. Vanhempien tulisi valmistautua lapsensa murrosikään ja nuoruuteen, tietämällä miten ihminen kehittyy nuoruudessa. Yhteiskunnan taloudellinen panostus olisi tällaiseen toimintaan kannattavaa. (Aalberg & Siimes 2007,140- 141.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten liikuntatottumuksia sekä liikunnan yhteyksiä mieleen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on terveysalan ammattilaisina saada uutta tietoa, miten seitsemäsluokkalaiset nuoret kokevat psyykkisen hyvinvointinsa ja miten paljon he harrastavat liikuntaa tänä päivänä. Opinnäytetyössä tavoitteena on kyselytutkimuksen avulla hankkia luotettavaa tietoa liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksistä ja merkityksistä nuorten elämässä. Tarkoituksena on saada vertailukelpoisia tuloksia nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tutkimusongelmat:

1. Millaisia ovat nuorten liikuntatottumukset?
2. Miten nuoret kokevat psyykkisen hyvinvointinsa?
3. Millaisia käsityksiä nuorilla on liikunnan merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin?
4. Mikä merkitys vapaa-ajan liikunnalla ja koululiikunnalla on nuorten psyykkiseen hyvinvointiin?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä kyselytutkimuksena. Kyselylomakkeeseen tehtiin kysymyksiä liikunnan merkityksistä psyykkiseen hyvinvointiin. Kohderyhmänä ovat yläkoulun 7. luokkalaiset nuoret.

Kvantitatiivista tutkimusta käytetään melko paljon yhteiskunta- ja sosiaalitieteissä. Näillä tieteenaloilla tutkimukselliset menettelytavat ovatkin samantapaisia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostuu yleispätevät syy- seuraus- lait. Tämän ajattelutavan taustalla on realistinen ontologia, jossa todellisuuden ymmärretään rakentuvan tosiasioista, jotka ovat objektiivisesti todettavissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139- 140.)

Kyselylomakkeen kysymyksiä ei määrällisessä tutkimuksessa voida täydentää tai tarkentaa jälkikäteen suullisesti. Riskinä on, että kyselylomakkeen tekijä ja kyselyyn vastaaja ymmärtävät kysymyksen eritavalla. Siksi olisi hyvä pitää kysymykset yksinkertaisina ja selkeinä. Kyselylomakkeen kysymykset tehtiin tutkimusongelmien ja tavoitteiden mukaisesti sekä tutkitun teorian pohjalta. Kun tiedetään, mitä halutaan mitata ja tutkimusongelmat ovat tarkentuneet riittävästi, voidaan aineistoa kerätä kyselytutkimuksen avulla. Johdattelevia kysymyksiä tulisi välttää. (Aaltola & Valli 2001, 100- 101.)

Kyselytutkimusten haittoja saattavat olla kato eli vastaamattomuus, jolloin vastaajien määrä jää kauas suunnitellusta määrästä, lisäksi ei voida olla varmoja siitä kuinka vakavasti vastaajat tutkimukseen suhtautuvat ja miten rehellisesti ja huolellisesti kyselyyn vastataan. Väärinymmärrysten kontrolloiminen kyselytutkimuksessa on vaikeaa ja tässä menetelmässä ei voida varmistua siitä, ymmärtävätkö vastaajat ylipäättään aihealuetta, mistä kysymykset esitettiin. Etuna kuitenkin on se, että kyselytutkimuksella voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aiempien tutkimusten johtopäätökset, aiempi teoriatieto ja käsitteiden määrittely on keskeisessä asemassa. Lisäksi havaintoaineiston on tärkeää soveltua numeeriseen ja määrälliseen mittaamiseen, aineistonkeruu suunnitelman mukaisesti. Ensin määritellään tutkittavien henkilöiden perusjoukko ja perusjoukosta valitaan otos. Tutkimuksessa kerätty aineisto laitetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja muuttujat taulukkomuotoon. Muuttujalla tarkoitetaan ilmiötä, josta ollaan varsinaisesti kiinnostuneita ja jota halutaan selittää tai ymmärtää sekä jonka yhteyksiä ja vaikutuksia muihin muuttujiin halutaan selvittää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009. 86- 140.)

Kyselylomaketta tehtäessä kiinnitettiin huomiota kysymysten ja lomakkeen pituuteen. Kyselyn ollessa liian pitkä vastaaja saattaa vastata kysymyksiin huolimattomasti tai jättää vastaamatta osaan kysymyksistä. Tämä vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen ja vääristää kokonaistuloksia. Lisäksi on hyvä, että lomakkeen kysymykset etenevät johdonmukaisesti ja helpot kysymykset asetetaan kyselyn alkuosaan, kun taas henkilökohtaisemmat kysymykset vasta kyselyn loppuun. Kyselyssä voidaan käyttää kontrollikysymyksiä, joiden tarkoitus on verrata vastaajan vastausten yhtäläisyyttä. (Aaltola & Valli 2001, 100.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kyselylomakkeen kysymyksiä ei voi enää kyselyyn vastaamisen jälkeen muotoilla uudelleen tai vaihtaa. Tämän vuoksi kysymykset tulee miettiä sekä asetella huolella. Tutkimuksen onnistuminen riippuu suurimmaksi osaksi kyselylomakkeesta. Kysymysten täytyy olla sisällöllisesti oikeita, jolloin tietoa saadaan halutusta asiasta. (Vehkalahti 2008, 20.)

## **6.2 Aineiston keruu**

Tutkimusaineiston keruu alkoi tutkimussuunnitelman tekemisellä keväällä 2013. Ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista otettiin yhteys puhelimitse Jaakko Ilkan koulun rehtoriin ja opinnäytetyön toteuttamiselle saatiin lupa. Koululle kerrottiin tulevan määrällisen tutkimuksen aihe ja mahdollinen sisältö. Koulun kanssa sovittiin yhteistyöstä ja saatiin suostumus kyselytutkimuksen suorittamiseen seit-

semäsluokkalaisille. Tällöin tutkimusaineiston teoriatiedon hankkiminen alkoi. Opinnäytetyön keskeisiin käsitteisiin tietoa haettiin erilaisesta ammatti- ja tutkimuskirjallisuudesta. Kohderyhmää ja aihetta vastaavaa kirjallista aineistoa etsittiin ja tarkasteltiin kriittisesti. Hakusanoina käytettiin nuori, hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, liikunta, fyysinen aktiivisuus ja koulukiusaus. Englanninkielisistä lähteistä tietoa haettaessa, hakusanoina käytettiin young, well-being, mental well-being, physical activity, school bullying.

Kyselylomaketta laadittaessa otettiin huomioon kysymysten selkeys, niin etteivät eri vastaajat näkisi niissä eri merkityksiä ja ettei niihin jäisi tulkinnan varaa. Kysymykset pidettiin lyhyinä ja niissä ei käytetty alan erikoissanastoa, näin nuorten oli helpompi ymmärtää niitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 202- 203.) Kyselylomake (Liite 2) luotiin teoriatiedon perusteella. Kysely sisälsi 38 kysymystä, joista jokaiseen oli kaksi vastausvaihtoehtoa - kyllä ja ei. Vastaajien tuli ympyröidä valitsemansa vastaukset. Kyselylomaketta laatiessa huomioitiin myös tutkittavien ikä. Kysely sisälsi myös viisi avointa kysymystä, joihin oppilaat kirjoittivat vastaukset omin sanoin. Kyselyn alkuun kirjoitettiin ohjeistusta vastauksien ympyröinnistä ja kyselyn tekemisestä.

Kyselylomakkeen kysymykset jaoteltiin tutkimusongelmien mukaan. Kyselylomakkeen alussa oli kaksi esitieto kysymystä koskien ikää ja sukupuolta. Neljä jaettava aluetta olivat kyselylomakkeessa koululiikunta, vapaa-ajanliikunta, psyykkinen hyvinvointi sekä liikunta ja hyvinvointi.

Kouluun pidettiin tiiviisti yhteyttä sähköpostitse opinnäytetyön eri vaiheissa. Syksyllä 2013 otettiin yhteyttä kouluun ja varmistettiin, että kyselytutkimuksen toteutus onnistuu. Kyselyn mahdollisesta toteutusajankohdasta informoitiin myös hyvissä ajoin. Tällöin sekä rehtori että opettajat saivat informaatiota tutkimuksen tekemisestä sähköpostitse. Kyselyn lähestyessä pidettiin rehtorin sijaan yhteyttä suoraan opettajiin, joiden luokille kysely tehtiin. Kyselytutkimus tehtiin seitsemäsluokkalaisille, joita oli viisi luokkaa. Näin saatiin mahdollisimman luotettavia tuloksia määrälliseen tutkimukseen.



Opettajat saivat tulostettavaksi ja oppilaille jaettavaksi saatekirjeitä noin viikko ennen kyselyn toteuttamista. Saatekirje sisälsi informaatiota kyselylomakkeen sisällöstä sekä lupaosion jolla oppilaat saivat huoltajan luvan kyselyyn osallistumiseen, sillä he olivat ala-ikäisiä. Oppilaat palauttivat saatekirjeen lupa-osion opettajalle. Kyselyt tehtiin luokka kerrallaan terveystiedon tunneilla. Kolme kyselyä opettajat tekivät itsenäisesti, kahdessa kyselyssä opinnäytetyön tekijät olivat mukana. Valmiita kyselylomakkeita ja lupakirjeitä haettiin Ilmajoen Jaakko Ilkan koulusta kevään 2014 aikana.

### **6.3 Aineiston analysointi**

Analyysi valittiin tutkimusongelmien kannalta toimivammaksi ja aloitettiin kun kaikki tutkimusaineisto saatiin kerättyä. Tutkimusprosessin eri vaiheiden tulisi muodostaa kiinteä ketju ja tutkimuksen analysointiin, tulkintaan ja johtopäätöksiin tähdätään jo tutkimuksen alkuvaiheissa. Aineiston analyysi aloitettiin tietojen tarkistuksella eli kyselylomakkeet käytiin läpi manuaalisesti ja päätettiin mitkä kyselylomakkeet joudutaan hylkäämään puuttuvien tietojen ja virheellisyyksien vuoksi. Tietoja ei täydennetty, koska aineiston määrä riitti. Kyselytutkimuksesta saatu tutkimusaineisto järjestettiin ja koottiin Excel- taulukkolaskentaohjelmaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221- 223.)

Excel-taulukkolaskelmaohjelmalla tulosten analysointi onnistui hyvin ja sen avulla saatiin vastausten prosenttiosuuksia eri kysymyksissä. Kyselylomakkeiden kelpoisuus tarkistettiin. Analyysissä ei otettu huomioon kyselylomakkeita, joihin oli vastattu puutteellisesti. Vastaukset syötettiin yksi kerrallaan manuaalisesti Exceliin, jonka jälkeen ohjelmalla voitiin tehdä taulukoita ja kuvioita tuloksista sekä verrata kysymysten vastausten prosenttimääriä toisiinsa. Tulokset havainnollistettiin yhdessä tekstin kanssa graafisesti eli esittäen numeeriset arvot kuvina.

Kyselytutkimusten avoimet kysymykset analysoitiin sisällön analyysillä. Kysymykset käytiin manuaalisesti läpi ja kategorioitiin vastauksien perusteella. Osa avoimien kysymyksien vastauksista jouduttiin hylkäämään puutteiden vuoksi. Suurin osa oppilaista vastasi avoimiin kysymyksiin asianmukaisesti ja melko kattavasti.

Tulosten analysoinnin jälkeen tutkimus ei ole vielä valmis, vaan tutkimuksesta saatuja tuloksia tulkittiin ja selitettiin. Tuloksia verrattiin aiempaan tutkittuun tietoon ja teoriaan sekä pohdittiin johtopäätöksiä. Tutkimustuloksia tarkasteltaessa pohdittiin myös, miten kysymysmuoto ja niiden asettelu vaikutti niihin. Johtopäätöksiä tehdessä ja tutkimustuloksia tulkittaessa kerrottiin, mihin päätelmä perustuu ja millä perusteilla tulkinnot esitettiin. Tutkimusselostetta avarrettiin avoimiin kysymyksiin saatujen vastausten suorilla lainauksilla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 229-233.) Tuotoksena saatiin uutta tutkimustietoa nuorten tämän hetkisestä psyykkisestä hyvinvoinnista sekä liikunnan merkityksistä.

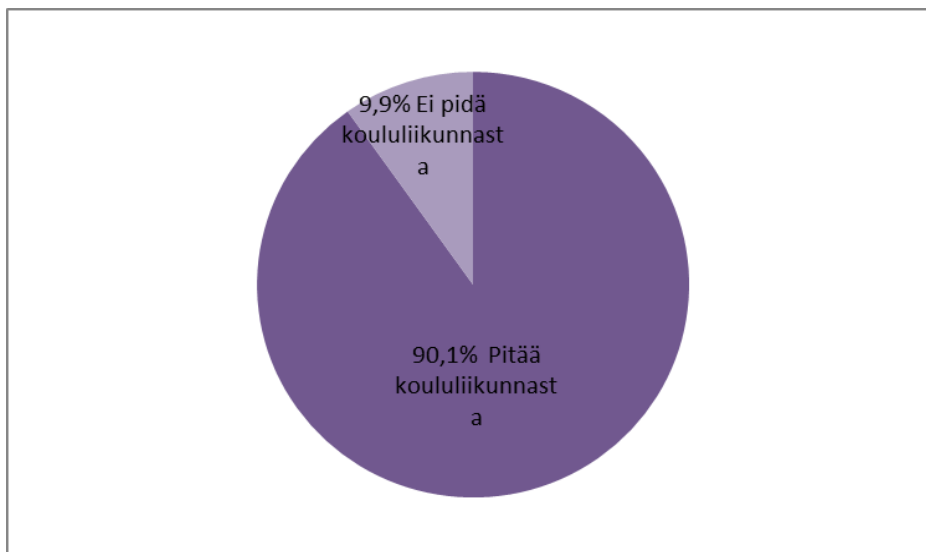
## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Alkuperäisessä suunnitelmassa kyselytutkimukseen tavoiteltiin 100 vastaajan joukkoa, lopulta siihen vastasi 75 seitsemäsluokkalaista nuorta. Vastausprosentti oli tällöin 75 %. Kyselylomakkeista jouduttiin kuitenkin hylkäämään vielä 4, sillä kysymyksiin oli vastattu puutteellisesti tai niihin ei ollut vastattu ollenkaan. Kokonaisuudessaan kyselyn vastausprosentti oli siis 94,7 % (n= 71). Vastanneissa oli 50,7 % (n=36) tyttöjä ja 49,3 % (n=35) poikia. Oppilaista suurimman osan syntymävuosi oli 2000, ainoastaan kolmen oppilaan syntymävuosi oli 1999.

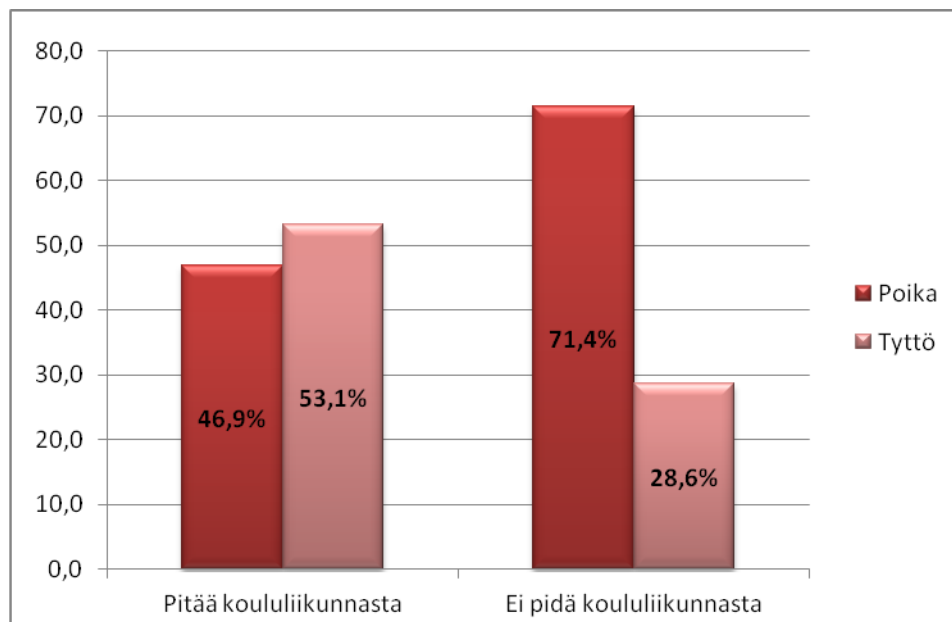
### 7.1 Nuorten liikuntatottumukset

Kyselytutkimuksessa selvitettiin 7. luokkalaisten tyttöjen ja poikien liikunta tottumuksia. Koululiikunnasta piti kokonaisuudessaan 90,1 % (n=64) vastaajista ja puolestaan 9,9 % (n=7) ei pitänyt.(Kuvio 1.)

Koululiikunnasta pitävistä oppilaista oli poikia 46,9 % (n=30) ja tyttöjä 53,1 % (n=34). Puolestaan koululiikunnasta ei pitänyt pojista 71,4 % (n=5) ja tytöistä 28,6 % (n=2).(Kuvio 2.)

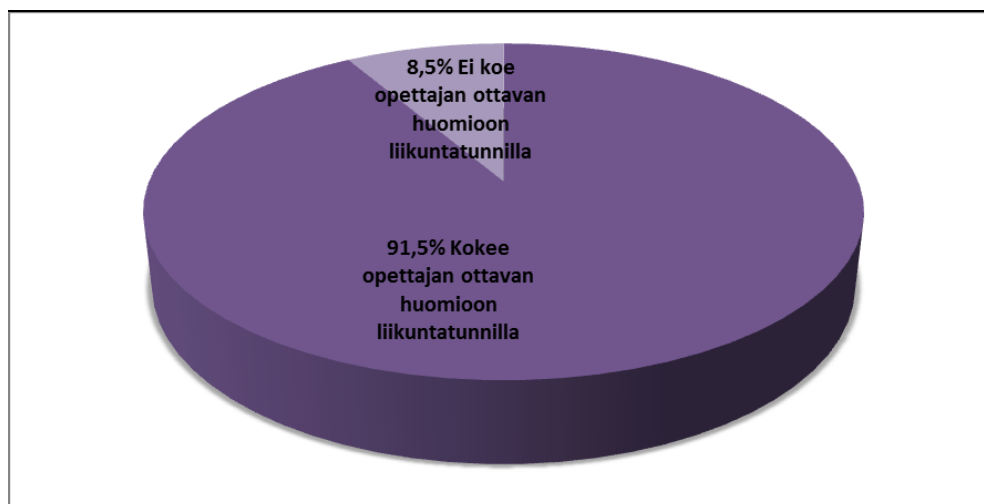


Kuvio 1. Mielenpitoet koululiikunnasta kokonaisuudessaan.



Kuvio 2. Tyttöjen ja poikien mielipiteet koululiikunnasta.

Kyselyn perusteella nuoret liikkuvat monipuolisesti vapaa-ajalla ja koululiikuntatunneilla kokeiltiin erilaisia lajeja. Kaikki kyselyyn vastanneet oppilaat pitivät liikuntaa tärkeänä. Nuoret olivat vastauksissaan melko yksimielisiä siitä, että liikuntatunnit ovat mukavia ja rentoja. Koululiikuntatunneilla nuoret tutustuivat uusiin lajeihin, joita innostuivat harrastamaan myös vapaa-ajalla. Nuorten mielestä liikuntatunneilla sekä opettaja että muut oppilaat ottivat toisensa hyvin huomioon. 91,5 % (n=65) oppilaista kokee opettajan ottavan heidät huomioon liikuntatunnilla ja 8,5 % (n=6) puolestaan ei koe opettajan ottavan heitä huomioon liikuntatunnilla. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Opettajan huomioiminen liikuntatunneilla.

Kyselyn avoimeen kysymykseen, joka koski koululiikuntaa nuoret vastasivat vaihtelevasti. Joidenkin nuorien mielestä liikuntatunnit olivat mukavia lukuun ottamatta raskasta fyysistä liikuntaa. Lihaskuntotestit koettiin epämiellyttäviksi. Yleisesti koululiikuntatunnit olivat nuorten mielestä kivoja. Osa oppilaista piti liikuntatunteja viikon kohokohtana ja osa puolestaan ei pitänyt liikuntatunneista lainkaan. Kummatkin ääripäät olivat kyselyssä vähemmistöä ja keskivertovastauksissa liikuntatunteihin suhtauduttiin neutraalisti.

”Ne ovat mukavia, mutta joskus ärsyttää jos ei saa hyvää tulosta esim. lihaskuntotesteissä siitä voidaan kuittailla.”

”Tosi kivoja, monipuolisia ja erilaisia lajeja. Tunteja voisi olla kyllä enemmän.”

”En pidä koululiikuntatunneista.”

”Pidän niistä. Yritän aina parhaani, mutta usein tuntuu siltä, ettei mikään mitä teen riittäisi ja saatan turhautua koko hommaan.”

Kyselytutkimus sisälsi monia kysymyksiä koululiikuntaan liittyen. 8,5 % (n=7) vastaajista harrasti koululiikuntaa ainoastaan liikuntatunneilla. 91,5 % (n=64) vastaajista harrasti liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Liikuntatunneilla kiusatuksi itsensä

kokevia oli ainoastaan 1,4 % (n=1). Seitsemäsluokkalaisilla nuorilla 83,1 % (n=59) oli enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia liikunnasta. Vastanneista 93 % (n=66) koki muiden oppilaiden hyväksyvän liikuntatunnilla, vastaava määrä 93 % (n=66) koki myös opettajan kannustavan liikuntatunnilla. Muiden oppilaiden kannustus liikuntatunnilla koettiin vähäisempänä sillä 80 % (n=57) koki muiden kannustavan liikuntatunnilla. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Koululiikunta.

Koululiikunta	Kyllä %	Ei %
Harrastan liikuntaa ainoastaan liikuntatunneilla	8,5	91,5
Koen että minua kiusataan liikuntatunneilla	1,4	98,6
Minulla on enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia liikunnasta	83,1	16,9
Koen muiden oppilaiden hyväksyvän minut liikuntatunnilla	93	7
Koen opettajan kannustavan minua liikuntatunnilla	93	7
Koen muiden oppilaiden kannustavan minua liikuntatunnilla	80	19,7

Vapaa-ajalla nuoret harrastivat erilaisia urheilulajeja, mutta joidenkin vapaa-ajan liikunta rajoittui vain koulumatkoihin. Useimmat oppilaat harrastivat hyötyliikuntaa pyöräilemällä tai kävelemällä koulumatkat. Oppilaiden vastauksissa eniten esiin nousseita liikuntaharrastuksia olivat lenkkeily, pyöräily, jalkapallo, ratsastus, salibandy sekä lihaskunnon harjoittaminen kotona ja kuntosalilla. Joissain vastauksissa oppilaat kertoivat, etteivät juurikaan harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan.

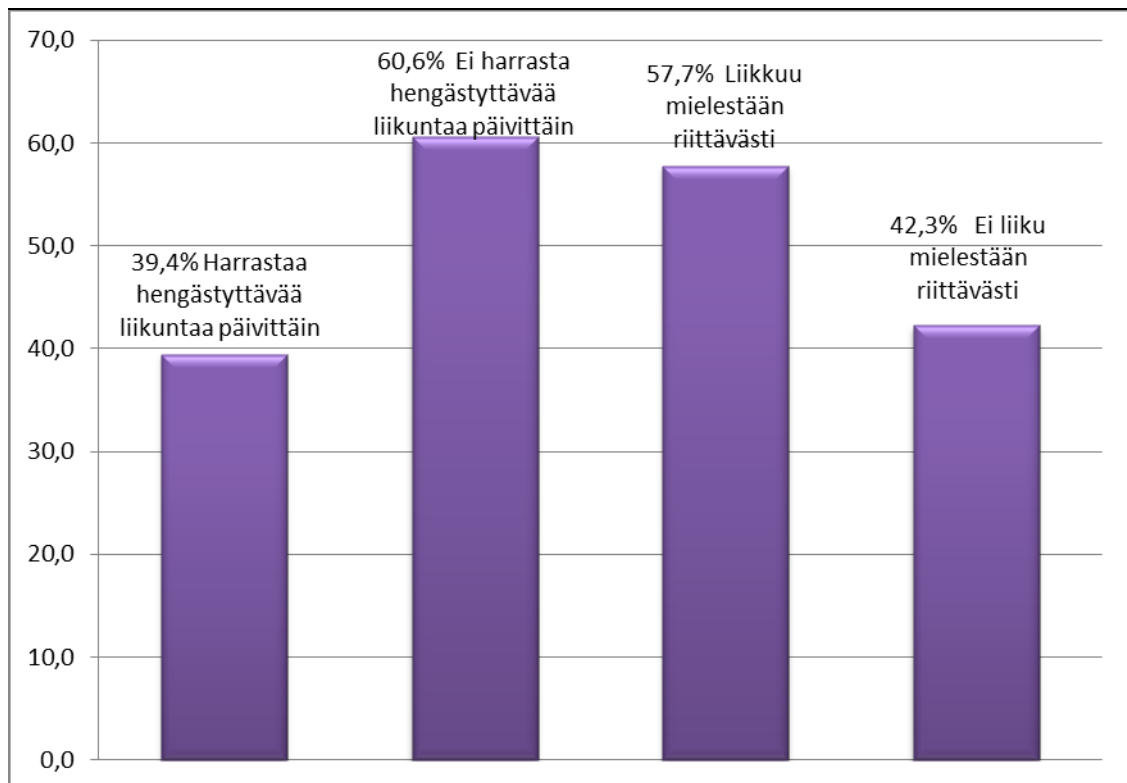
”Käyn joskus lenkillä, pyöräilen kouluun ja koulusta kotiin. En harrasta varsinaisesti liikuntaa esim. sählyä.”

”Käyn joka päivä pitkällä lenkillä. Kävelen ensin hetken ja juoksen loppumatkan. Kävelen myös joka päivä koulusta kotiin n. 3-4 kilometriä.”

Nuorista 95,8 % (n=68) kertoi tietävänsä liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta. 4,2 % (n= 3) puolestaan vastasi, etteivät tiedä terveyttä edistävästä vaikutuksesta. Nuorista 39,4 % (n=28) liikkui mieluiten yksin, 60,6 % (n=43) puolestaan ei liikkunut mieluiten yksin. Nuorista 84,5 % (n=60) tunsi vanhempiansa kannustavan

liikkumaan. 15,5 % (n=11) vastanneista oli puolestaan sitä mieltä, etteivät vanhemmat kannusta liikkumisessa.

Päivittäin hengästyttävää liikuntaa kertoo harrastavansa 39,4 % (n=28) vastanneista nuorista, kun taas 60,6 % (n=43) ei harrasta hengästyttävää liikuntaa päivittäin. Viikoittaisen hengästyttävän liikunnan kohdalla enemmistö 78,9 % (n=56) vastasi kyllä, jolloin vain 21,1 % (n=15) ei harrastanut hengästyttävää liikuntaa viikoittain. Vähintään puoli tuntia kerrallaan vapaa-ajan säännöllisesti liikuntaa kertoi harrastavansa 66,2 % (n=47) ja 33,8 % (n=24) puolestaan vastasi kieltävästi. Nuorista 57,7 % (n=41) liikkui mielestään riittävästi, kuitenkin nuorista 42,3 % (n=30) oli sitä mieltä, ettei liiku riittävästi. (Kuvio 4.)

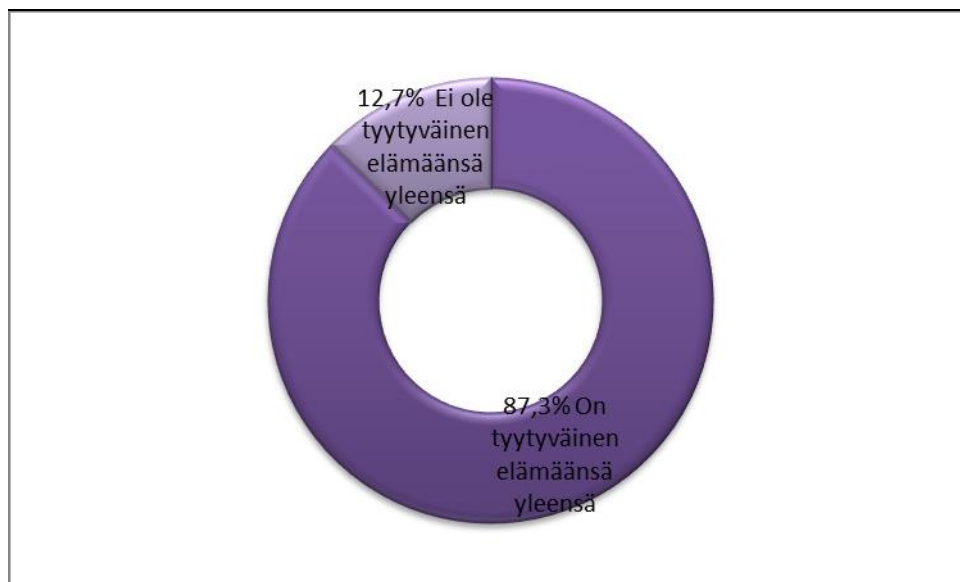


Kuvio 4. Hengästyttävän liikunnan ja riittävän liikkumisen vertailu.

Nuorista 85,9 % (n=61) koki, että heillä on riittävästi aikaa liikunnan harrastamiseen. 14,1 % (n=10) puolestaan koki, ettei vapaa-aikaa ollut riittävästi liikunnan harrastamiseen. Nuorista enemmistön 85,9 % (n=61) mielestä paikkakunnalla oli hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa, 14,1 % (n=10) puolestaan ei.

## 7.2 Nuorten psyykkinen hyvinvointi

Tutkimuksessa oli kysymyksiä nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli näiden avulla saada tietää käsityksiä nuorten tämän hetkisestä hyvinvoinnista. Vastauksista kävi ilmi, että 7. luokkalaisten mielestä nuorten psyykkinen hyvinvointi on huonontunut aiemmasta. 87,3 % (n=62) vastanneista nuorista oli tyytyväisiä elämäänsä. 12,7 % (n=9) puolestaan ei ollut tyytyväisiä elämäänsä yleensä. (Kuvio 5.) Nuorista 94,4 % (n=67) oli vähintään yksi hyvä ystävä. 5,6 % (n=4) oppilaista ei ollut vähintään yhtä hyvää ystävää.



Kuvio 5. Tyytyväisyys elämäänsä yleensä.

Kysymys nuorten tämän hetkisestä psyykkisestä hyvinvoinnista oli ilmeisimmin hankala vastata. Osa oppilaista vastasi kuitenkin kysymykseen pohdiskellen asiaa. Suurin osa kysymykseen vastanneista piti nuorten tämän hetkistä psyykkistä hyvinvointia hyvänä tai ei osannut vastata kysymykseen.

”Nykyään nuoret ajattelevat liikaa muiden mielipiteitä ja unohtavat mikä on itselle parhaaksi.”

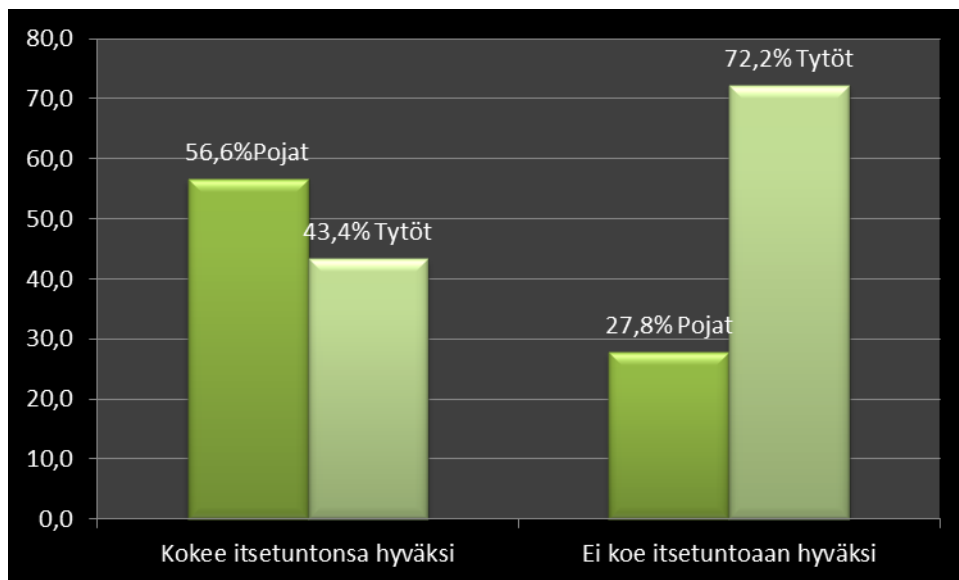
”Huonosti, paha olla ja ympärillä oleva painostus jokapäiväistä.”



”Vaihtelee paljon ihmisten välillä, mutta aika hyvä yleisesti ottaen.”

”Aika hyvä, tottakai se riippuu henkilöstä. Suurimmalla osalla meidänkin koulusta on paljon kavereita ja ystäviä, mutta kaikilla ei ole kotona asiat hyvin.”

7. luokkalaisista nuorista kyselyn perusteella itsetuntonsa hyväksi kokeneista poikia oli 56,6 % (n=30) ja tyttöjä oli 43,4 % (n= 23). Itsetuntonsa huonoksi kokeneista oli 72,2 % (n=13) tyttöjä ja 27,8 % (n=5) poikia. Tuloksista voidaan päätellä, että pojilla oli selvästi parempi itsetunto tyttöihin nähden.(Kuvio 6.)



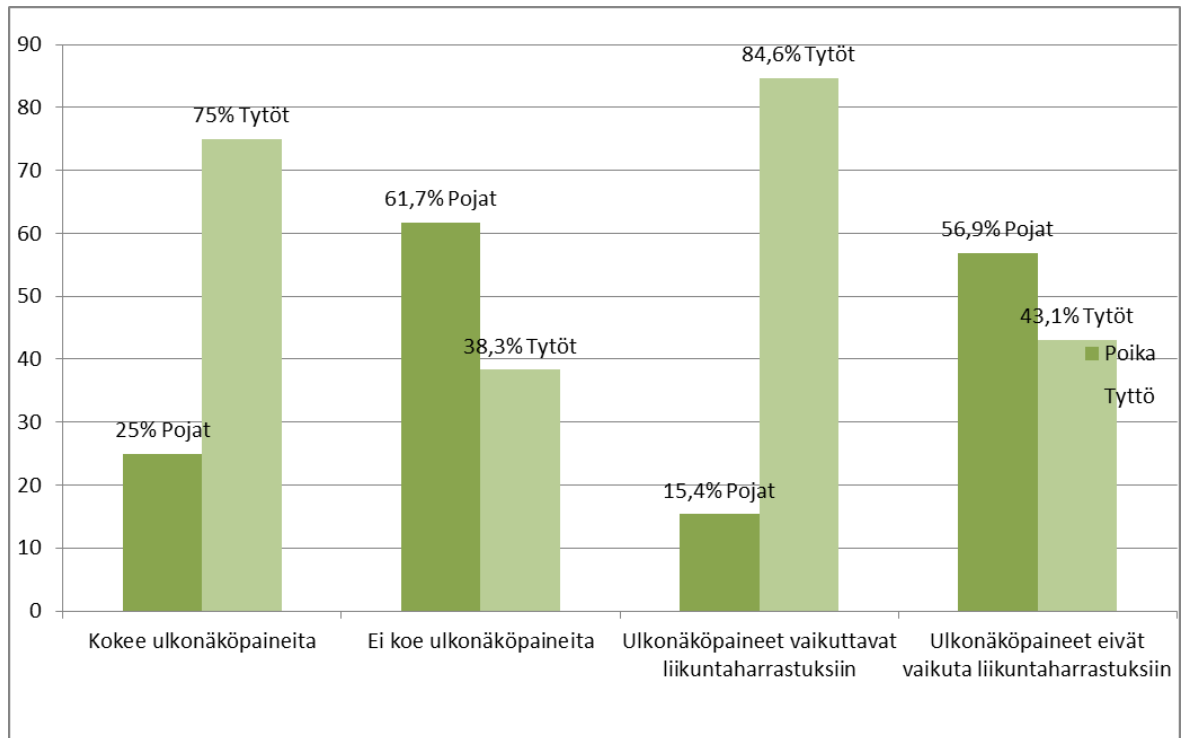
Kuvio 6. Itsetunnon kokeminen.

### 7.3 Nuorten käsityksiä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä

Tutkimuksessa nousi esille liikunnan ja siihen liittyvän ulkopuolisen hyväksynnän yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Kyselyyn vastanneista tytöistä ja pojista ulkonäköpaineita koki 33,8 % (n=24), joista tyttöjä oli enemmistö. Kaikista vastanneista 66,2 % (n=47) ei kokenut ulkonäköpaineita.

Ulkonäköpaineiden vaikutusta liikunnan harrastamiseen verrattiin tyttöjen ja poikien välillä. Niistä nuorista, jotka kokivat ulkonäköpaineiden vaikuttavan liikunnan harrastamiseen, oli tyttöjä 84,6 % (n=11) ja poikia puolestaan oli 15,4 % (n=2). Tuloksista selvisi, että poikien kohdella ulkonäköpaineet eivät olleet niin merkittä-

viä kuin tyttöjen kohdalla suhteessa liikunnan harrastamiseen. Ulkonäköpaineita kokevista poikia oli 25 % (n=6) ja tyttöjä 75 % (n=18). Nuorista, joilla ei ollut ulkonäköpaineita, oli poikia 61,7 % (n=29) ja tyttöjä 3,3 % (n=18). (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Ulkonäköpaineet ja niiden vaikutus liikuntaharrastukseen.

Avoimiin kysymyksiin muutamat nuorista vastasivat pohtien nuorten tämä hetkisiä ulkonäköpaineita ja siihen vaikuttavia tekijöitä ja seurauksia.

”Minusta nuorilla on nykyään liikaa ulkonäköpaineita. Tämän hetkinen fitness-kroppa ihanne on mennyt liian pitkälle, sillä melkein kaikki nuoret haluavat näyttää sellaisilta ja se ei ole hyvä asia.”

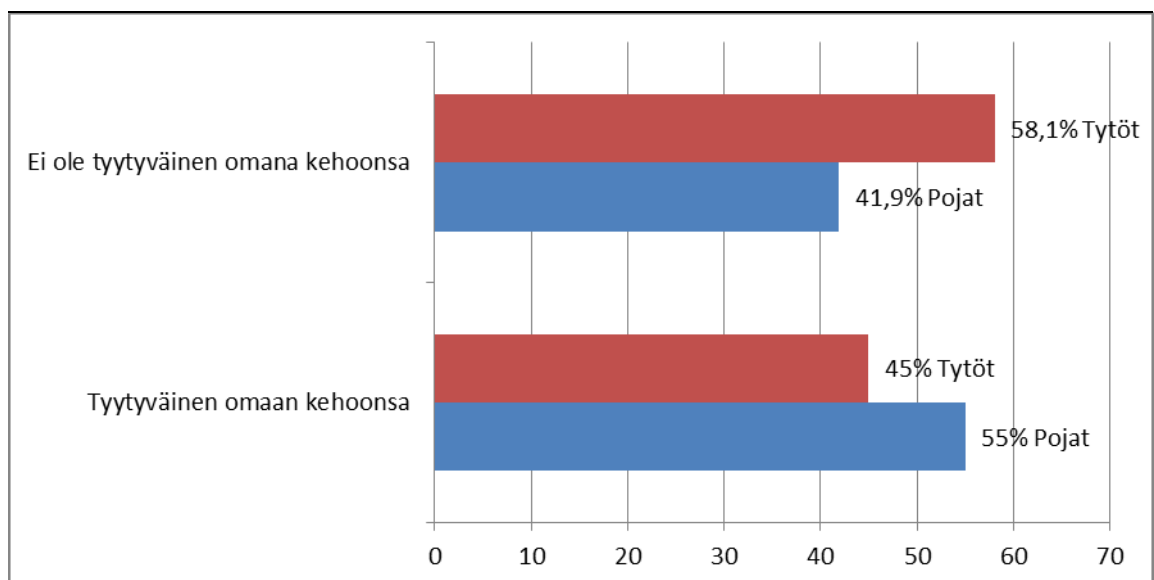
”Esim. tytöillä voi olla ulkonäköpaineita, miltä näyttää ja millainen on. Ja se voi rajoittaa ettei esim halua uida ym koulussa.”

62 % (n=44) nuorista liikkuu, jotta näyttäisi hyvältä. 38 % (n=27) nuorista puolestaan vastasi, ettei liiku hyvältä näyttämisen vuoksi. Nuorista 1,4 % (n=1) kokee, että häntä kiusataan liikuntatunnilla. Tuloksien analysoinnissa täytyy ottaa huomioon vastanneiden määrä (n=71).

80,3 % (n=57) nuorista tuntee muiden oppilaiden kannustavan liikuntatunnilla. Puolestaan 19,7 % (n=14) vastanneista ei koe muiden kannustavan. Nuoret kuitenkin kokevat muiden oppilaiden hyväksyvän liikuntatunnilla, sillä 7. luokkalaista 93 % (n=66) oli vastannut muiden oppilaiden hyväksyvän liikuntatunnilla. 7 % (n=5) jää niiden osuudeksi, jotka tuntevat etteivät muut hyväksy liikuntatunnilla. Nuorista 60,6 % (n=43) kokee kuitenkin omien kavereiden kannustavan liikkumaan. 39,4 % (n=28) oppilaista ei koe kavereiden kannustavan liikkumaan.

Vastanneista nuorista 83,1 % (n=59) koki itsellään olevan enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia liikunnasta. 16,9 % (n=12) vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että huonoja kokemuksia liikunnasta oli hyviä enemmän.

Selvitettäessä 7. luokkalaisten nuorten tyytyväisyyttä omaan kehoon selvisi, että 56,3 % (n=40) kaikista vastanneista oli tyytyväisiä omaan kehoonsa, 43,7 % (n=31) vastasi kielteisesti. Nuorista jotka eivät olleet tyytyväisiä omaan kehoonsa oli 58,1 % (n=18) tyttöjä ja 41,9 % (n=13) poikia. (Kuvio 8.) Tyttöjen itsekriittisyys näkyi myös muissa kyselyn vastauksissa.



Kuvio 8. Tyytyväisyys kehoon.

Tytöistä 78 % (n=28) harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan säännöllisesti ja vähintään puoli tuntia kerrallaan. Heistä 75 % koki myös itsetuntonsa hyväksi. Kuitenkin 3 %

tytöistä, jotka harrastivat liikuntaa säännöllisesti ja vähintään puolituntia kerralla eivät kokeneet itsetuntoaan hyväksi. Pojista jotka harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan ja vähintään puolituntia kerrallaan, 84 % vastasi kyselyssä tuntevansa itsetuntonsa hyväksi.(Taulukko 2.)

Taulukko 2. Liikunnan merkitys itsetuntoon.

TYTÖT	Määrä	%
Harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan säännöllisesti, vähintään puolituntia kerrallaan.	28	78
Näistä tytöt jotka tunsivat itsetuntonsa hyväksi	21	75
POJAT		
Harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan säännöllisesti, vähintään puolituntia kerrallaan.	19	54
Näistä pojat jotka tunsivat itsetuntonsa hyväksi	16	84

Kyselytutkimuksen vastauksia ristiin verrattaessa selvisi, että tytöistä 33 % harrastaa hengästyttävää liikuntaa päivittäin, kun taas pojista 46 %. Pojat harrastivat hengästyttävää liikuntaa päivittäin enemmän kuin tytöt. Tyttöjen itsekriittisyys näkyi verrattaessa päivittäisen hengästyttävän liikunnan harrastamista siihen, ovatko se tyytyväisiä omaan terveyteen. Päivittäin hengästyttävää liikuntaa harrastavista tytöistä(n=12) 75 % vastasivat olevansa tyytyväisiä omaan terveyteen. Pojilla vastaavasti päivittäin hengästyttävästi liikkuvista, omaan terveyteensä tyytyväisiä oli 88 %. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Hengästyttävän liikunnan merkitys nuorten kokemukseen heidän omasta terveydestä.

TYTÖT	Määrä	%
Päivittäin hengästyttävää liikuntaa harrastavat	12	33
Näistä olivat tyytyväisiä omaan terveyteen	9	75
POJAT		
Päivittäin hengästyttävää liikuntaa harrastavat	16	46
Näistä olivat tyytyväisiä omaan terveyteen	14	88

#### 7.4 Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys nuorten kokemana

Nuoret kokivat hyvinvointinsa tällä hetkellä hyväksi, mutta näkivät myös kehitystarpeita. Kysymys oman hyvinvoinnin kokemisesta sai vastauksia vaihtelevalla menestyksellä. Kyselyyn vastanneista nuorista suurin osa 94,4 % (n=67) kertoi liikunnasta tulevan hyvä olo. 5,6 % (n=4) vastanneista puolestaan kertoo, ettei saa liikunnasta hyvää oloa. Nuorista 81,7 % (n=58) oli tyytyväisiä omaan terveyteensä ja 18,3 % (n=13) kertoi, ettei ole tyytyväinen omaan terveyteensä.

Kyselyssä pyydettiin nuorta vastaamaan avoimessa kysymyksessä, millaiseksi hän kokee oman hyvinvointinsa. Monet nuoret vastasivat vaihtelevasti, mutta enimmäkseen nuoret tunsivat vointinsa hyväksi. Muutama vastaaja kuitenkin koki kehittämisen tarpeita, esimerkiksi kunnon kohottamisen ja laihduttamisen saralla.

”Hyväksi, tai mielestäni se riittää minulle.”

”Hyvänä. Vaikka kuntoa saisikin vähän vielä kohottaa.”

Kyselyssä pyydettiin nuoria kertomaan vapailla sanoilla liikunnasta ja hyvinvoinnista yleensä. Nuoriso vastasi myös tähän vaihtelevasti, joukosta löytyi kuitenkin monia liikuntaan ja hyvinvointiin kantaa ottavia vastauksia.

”Allergia ja (epäily) astma ovat rajoittaneet liikkumistani. Haluan harrastaa esim. lentopalloa, mutta en uskalla.”

”En oikein mitään, muuta kuin että liikunta on mukavaa ku löytää oman lajinsa.”

”Liikunta on mukavaa, jos on kavereita joidenka kanssa sitä saa tehdä. Hyvinvointi on tärkeää ettei vaikka ahdistaa.”

”Liikunta on kivaa mutta siihen ei jää aina aikaa”

”Liikuntaa aliarvostetaan eikä hyvinvoinnin eteen aina olla valmiita tekemään tarpeeksi töitä. Terveyttä ja hyvinvointia pidetään itsestään selvyytenä.”

”Nuorten täytyisi liikkua enemmän mutta ei silti liikaa. He eivät saisi ottaa niin paljon ulkonäköpaineita itsestään. Jokainen on kaunis omalla tavallaan, olitpa minkä näköinen tai kokoinen tahansa.”

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 8.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja -tavoista, nuorten käsityksistä tämän hetkisestä psyykkisestä hyvinvoinnista sekä miten liikunnan harrastaminen on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa nuorten tämän hetkisestä hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä.

Kyselyyn osallistuneista nuorista oli puolet tyttöjä ja puolet poikia. Tämä oli opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta hyvä asia. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käytiin läpi samankaltaisia asioita, joita tuli ilmi myös kyselytutkimuksen tuloksissa. Tuloksista kävi ilmi, että enemmistö nuorista koki koululiikunnan mielekkääksi ja harrasti liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Osa nuorista puolestaan koki vapaa-ajan liikunnan mielekkäämmäksi kuin koulu-liikunnan. Vapaa-ajalla harrastettua liikuntaa oli lenkkeilyn ja pyöräilyn lisäksi laaja kirjo. Nuorten kesken tunnuttiin arvostavan liikunnallisuutta ja urheilullisuutta, kuten myös Lämsä (2009) on käyttämässämme kirjallisuudessa maininnut.

Korven, Mäkelän ja Hirvensalon(2014) tekemässä tutkimuksessa ilmeni samankaltaisia seikkoja. Liikuntakyvykkyyttä mittaavissa testeissä menestyneet pojat olivat usein suosittuja vertaistensa keskuudessa. Torjuttujen poikien asemassa olivat usein ne, jotka menestyivät testeissä heikommin (Korpi, Mäkelä & Hirvensalo 2014, 45- 48.) Myös tehdyssä kyselyssä nuorista vastaajista moni kertoi liikuntatunnilla tehtävien kuntotestien olevan epämiellyttäviä ja joidenkin mukaan lihas-kuntotestien jälkeen esiintyvän kuittailua.

Vuonna 2009 -2010 tehdyssä Kansallisessa liikuntatutkimuksessa esiintyi samankaltaisia tuloksia. Siinä 13 -18-vuotiaista nuorista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Kyseisessä tutkimuksessa myös liikuntaa harrastavien määrä

oli noussut viimeisiin tutkimuksiin nähden. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010.) Tehdyssä tutkimuksessa suurin osa 7. luokkalaisista nuorista harrasti koulu liikunnan lisäksi liikuntaa myös vapaa-ajallaan ja liikuntaa pidettiin tärkeänä osana elämää ja hyvinvointia.

Käyttämässämme aineistossa ja tutkimustuloksissamme oli joitain ristiriitaisia tuloksia. Mäntylän, Kivelän ja Ollilan (2013) mukaan koulukiusaamisen uhri on lähes joka kymmenes oppilas. Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn (2008) tuloksissa 8 - ja 9 luokkalaisista oppilaista 7 % on koulukiusattuna vähintään kerran viikossa (Kouluterveys- kysely 2008). Tässä opinnäytetyössä tehdyssä tutkimuksessa puolestaan vain yksi 7. luokkalainen oppilas koki itsensä koulukiusatuksi, vaikka kyselyyn osallistuneita oppilaita oli 71. Pohtia kuitenkin sopii, onko tämä yksikin koulukiusattu joukossa liikaa ja miten koulukiusaaminen ilmenee.

Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn (2008) tulosten mukaan 32 % nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa. (Kouluterveys- kysely 2008). Tehdyssä tutkimuksessa puolestaan kysyttiin harrastaako nuori vapaa-ajalla liikuntaa säännöllisesti vähintään puoli tuntia kerrallaan ja tuloksena saatiin lähes kaksinkertaisen määrän kouluterveyskyselyn tulokseen nähden. Voidaan siis todeta tutkittavan joukon liikkuvan valtakunnallisella tasolla melko hyvin verratessa näihin tuloksiin.

Paikkakunnan liikuntamahdollisuuksiin suurin osa oppilaista oli tyytyväisiä. Enemmistö oppilaista harrasti hengästyttävää liikuntaa viikoittain, mutta suurempi eroavaisuus näkyi, kun kysyttiin hengästyttävän liikunnan harrastamisesta päivittäin. Suurin osa nuorista ei siis harrastanut hengästyttävää liikuntaa päivittäin. Oppilailta kysyttäessä liikunnan terveyttä edistäviä vaikutuksia, enemmistö vastasi ne tietävänsä. Kyselyssä ei kuitenkaan pyydetty luettelemaan liikunnan myönteisiä terveysvaikutuksia, mikä olisi antanut kattavamman kuvan nuorten todellisesta tietämyksestä. Kaikki kyselyyn vastanneet nuoret pitivät liikuntaa tärkeänä.

Kyselyn avoimien kysymyksien vastauksissa näkyi paljon positiivisia ajatuksia liikunnasta ja sen tuomasta ilosta. Tutkimuksessa näkyi myös muutama vastaus, joissa kävi ilmi, ettei nuori pidä liikunnasta. Ilmeni kuitenkin, että suuremmalla



osalla nuorista oli enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia liikunnasta. Kiusattujen määrä liikuntatunneilla näkyi suhteellisen pienenä osuutena. Valtaosa nuorista koki liikuntatunnilla opettajan kannustavan sekä ottavan hyvin huomioon. Nuorista suurin osa koki muiden oppilaiden hyväksyvän liikuntatunnilla, mutta kysyttäessä muiden oppilaiden kannustusta liikuntatunnilla jakautuivat mielipiteet enemmän. Lähestulkoon enemmistö nuorista oli kuitenkin sitä mieltä, että ystävät kannustavat liikkumaan.

Suurin osa nuorista oli tyytyväisiä elämäänsä ja terveyteensä. Vähemmistöksi jäi osuus, joka ei ollut tyytyväinen elämäänsä yleensä. Avoimien kysymysten vastauksissa nuoret kuitenkin näyttivät kriittisyyden itseään kohtaan. Vastauksissa kerrottiin halusta laihduttaa, sekä liikkua enemmän. Kysyttäessä ovatko nuoret tyytyväisiä omaan kuntoonsa, jakautuivat vastaukset täysin kahtia. Puolet nuorista oli tyytyväisiä kuntoonsa ja puolet eivät.

Valtaosa nuorista liikkui mielellään ryhmässä, vähemmistöksi jäi mielellään yksin liikkuvien osa. Nuoret vastasit vaihtelevasti kysymykseen, jossa kysyttiin nuorten halua liikkua ulkonäön vuoksi. Suurin osa nuorista vastasi siihen myöntävästi, josta voidaan päätellä onko nuorilla ulkonäköpaineita. Nuorien tyttöjen määrä mitattaessa ulkonäköpaineiden vaikutusta liikunnan harrastamiseen oli suurempi kuin pojilla, mikä viittaa myös murrosiän kehitysvaiheeseen. Enemmistö ei kuitenkaan kokenut ulkonäköpaineiden vaikuttavan liikuntaharrastukseen, vaikka kysymys pelkästään ulkonäköpaineiden kohdalla jakautui tasaisemmin nuorten keskuudessa. Kaikki nuoret joilla oli ulkonäköpaineita, eivät katsoneet niiden kuitenkaan vaikuttavan liikunnan harrastamiseen. Nuorista hiukan yli puolet oli tyytyväisiä omaan kehoonsa, mutta myös ei- tyytyväisten osa oli suhteellisen suuri.

Tyttöjen ulkonäköpaineista saatiin samankaltaisia tuloksia, kuten Vainikaisen (2010) Jyväskylän yliopistossa tekemässä Pro gradu-tutkielmassa nuorten tyttöjen käsityksistä ja kokemuksista liikuntariippuvuudesta. Tällöin tutkimuksessa selvisi, kuinka nuorten mielestä erityisesti tytöille asetetaan yhteiskunnan taholta ulkonäköpaineita, jotka voivat johtaa liikuntariippuvuuteen. (Vainikainen, 2010.) Ulkonäön

ihannoiminen tuntui olevan suurella osalla nuorista tyttöistä liikunnan harrastamisen syy.

Nuorista enemmistö liikkui mielestään riittävästi. Nuoret kokivat liikunnan mielekkääksi ja olevansa virkeämpiä harrastaessaan liikuntaa. Enemmistö myös vastasi liikunnasta tulevan hyvä olo ja vain vähemmistö nuorista koki liikunnan ahdistavana ja pelottavana. Nuoret kertoivat avoimien kysymyksien vastauksissaan omia käsityksiään nuorten liikkumisesta tänä päivänä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Nuoret kertoivat, että osa nuorisosta voi huonosti, koska heidän kotonaan on vaikeaa, osa kertoi kärsivänsä ylipainosta. Osa kertoi liikunnan olevan heille tärkeä osa elämää. Liikuntatunneilla ahdistavimpina lajeina koettiin uinti ja paritanssit.

## 8.2 Pohdinta

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttivat mittauksen tilastolliset, sisällölliset, teknilliset, kielelliset sekä kulttuuriset asiat. Laadukas mittaus on tulos eri asiantuntijoiden hyvästä yhteistyöstä. Puhuttaessa mittauksen luotettavuudesta on siitä eroteltavissa kaksi perustetta: validiteetti ja reliabiliteetti. Kyselytutkimuksen validiteetti on vahvasti sidonnainen kysymysten asetteluun ja muotoiluun. Validiteetilla tarkoitetaan mittauksen pätevyyttä eli mitataanko sitä mitä piti. Mahdollisimman suuri otos lisää tutkimuksen reliabiliteettia. Perusjoukon täytyy olla määrällisessä tutkimuksessa suuri, jotta vastaukset voidaan yleistää. Reliabiliteetti tarkoittaa mittauksen tarkkuutta eli mittauksen luotettavuutta ja toistettavuutta. (Vehkalahti 2008, 40-41.) Opinnäytetyössä suhtauduttiin kriittisesti eri lähteisiin ja haettiin tietoa vain luotettavista lähteistä. Lisäksi on tarkasteltu tutkitun tiedon tuoreutta. Opinnäytetyössä ei ole käytetty yli kymmentä vuotta vanhoja lähteitä. Tutkimuksissa käytetään paljon kyselyitä, jotka pitävät sisällään monia eettisiä ongelmia.

Tieteen sisäiseen etikkaan liittyy tieteenalan luotettavuus ja totuudellisuus. Plagiointi tarkoittaa tekijänoikeuksien rikkomista ammattimaisesti. Eettisessä säännöstössä käsitellään oikeudenmukaisuutta ja rehellisyyttä, sen tarkoitus on palvella tiettyjä päämääriä tai tarkoituksia. (Mäkinen 2006,34, 92,167 -169.) Määrällisen tutkimuksen kysymykset perustuvat opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen.

Kysymysten ja teoreettisen viitekehyksen yhdenmukaisuus takaa mahdollisimman luotettavia vastauksia. Vastausten tulisi kohdata myös ennalta määritettyjen tutkimusongelmien kanssa. Kyselyyn perusjoukon ikä on otettava huomioon kyselytutkimusta laadittaessa. Kyselylomakkeen kysymykset pyritään pitämään yksinkertaisina ja helposti ymmärrettävinä. Tutkimuksen reliabiliteettiin vaikuttaa kyselyyn vastaava perusjoukko, joka on tässä tapauksessa oppilaiden määrä. Tutkimuksessa eettisyyttä kuvaa saatekirjeen lähettäminen tutkimukseen osallistuvien nuorten vanhemmille. Saatekirjeessä kerrotaan tutkimuksen tavoitteet, tarkoitus ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Vanhempien allekirjoittamana saatekirje toimi myös lupalappuna, jonka kautta vanhemmat antoivat alaikäiselle nuorelleen luvan osallistua tutkimukseen. Vanhemmat palauttivat saatekirjeen luvananto-osion koululle.

Hoitotyössä tutkimuksemme tuloksia voi hyödyntää yleensä nuorten kohtaamisissa ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tulosten avulla voidaan ymmärtää paremmin esimerkiksi nuorten tyttöjen käytöstä liikuntatunnilla ja yleensä. Sairaanhoitajan tulisi työssään ottaa huomioon nuorten ulkonäköpaineet esimerkiksi hienotunteisuutena puhuteltaessa sekä intymiteettisuojan huomioimisena. Tulisi kiinnittää huomiota myös nuorten psyykkiseen hyvinvointiin somaattisia sairauksia hoidettaessa, tällöin nuoren psyykkinen paha olo saattaa nousta esille. Nuoren tilanteeseen tulisi puuttua nopeasti ja tällaisessa tilanteessa moniammatillinen yhteistyö nousee tärkeäksi sairaanhoitajankin työssä.

Mielestämme kyselylomakkeen kysymyksiä analysoitaessa ne vastasivat hyvin tutkimusongelmiin. Saimme tavoittelemamme tietoa ja vertasimme tutkimustuloksia aikaisempiin tutkimuksiin. Enimmäkseen tulokset tukivat aiempia tutkimuksia ja olivat samankaltaisia, kuitenkin joitain eroavaisuuksia ja uutta tietoa löytyi. Esimerkiksi kiusaamista liikuntatunneilla koskevassa kysymyksessä vain yksi nuori vastasi myöntävästi, mikä yllätti sillä aikaisempien tutkimustuloksien mukaan kiusattujen määrä olisi suhteessa perusjoukkoon ollut suurempi.

Opinnäytetyö prosessina oli haastava ja pitkäjänteisyyttä vaativa. Pitkään prosessiin mahtui erilaisia vaiheita. Lähtiessämme hakemaan tietoa sitä löytyi melko kattavasti, mutta jouduimme kiinnittämään huomiota erityisesti lähteiden tuoreuteen.

Tietoa jouduttiin tarkastelemaan kriittisesti, sillä kirjallisuutta aiheestamme on paljon. Aihe-seminaariin mennessä teoriatietoa oli melko vähän, mutta olimme kuitenkin mieleemme päässeet hyvin alkuun. Aihe valittiin molemmille mieluisaksi, muttei kuitenkaan kummankaan ydin osaamisalueista. Aiheen valinta perustui myös siihen, että ajattelimme siitä olevan aiempaa tutkimustietoa, johon voisimme omia tutkimustuloksiamme verrata, lisäksi aihe oli ajankohtainen. Valitsimme määrällisen kyselytutkimuksen opinnäytetyön toteuttamismenetelmäksi, koska halusimme kokeilla jotain uutta, sillä molemmilla oli aikaisempaa kokemusta toiminnallisen opinnäytetyön saralta edellisessä koulutuksessa.

Määrällistä kyselytutkimusta tehdessä tuli vastaan myös haastavia vaihteita. Haastavaksi koimme muun muassa kyselylomakkeen kysymysten asettelun, analysoinnin sekä tutkimustulosten muuttamisen kuvioksi ja taulukoiksi. Spss- ohjelma oli meille vieras eikä aikataulun puitteissa löytynyt ohjausta ohjelman käyttöön. Sen sijaan teimme analysointi-vaiheen kuviot ja taulukot Excel- taulukkolaskentaohjelman avulla, jolloin vertailut jouduttiin tekemään manuaalisesti. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön työstäminen sujui ilman suurempia ongelmia ja aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyösuunnitelman saimme valmiiksi syksyllä 2013, jolloin teoria alkoi olla kasassa ja kyselylomakkeen raaka-versio valmiina. Seuraava vaihe eli kyselytutkimuksen tekeminen aloitettiin keväällä 2014. Määrittelimme aikataulun, jolla pysyisimme opinnäytetyöprosessin mukaisessa vauhdissa. Kysely tehtiin Ilmajoen Jaakko Ilkan koululle, jonne yhteistyö ja yhteydenpito oli helppoa opettajien positiivisen suhtautumisen vuoksi. Kyselyn toteuttaminen sujui suunnittelemamme aikataulun mukaisesti ja tänä aikana pidimme tiiviisti yhteyttä koulun kanssa.

Opinnäytetyötä tehdessä meidän tekijöiden yhteistyö sujui hyvin ja työtehtäviä pyrittiin jakamaan tasapuolisesti. Koska prosessi oli pitkä, mahtui yhteistyöhönkin monenlaisia vaihteita. Välillä yhteistyö oli haastavaa opinnäytetyön aiheuttaman stressin ja pitkän tiiviin yhteistyön vuoksi. Aikataulujen sopiminen oli välillä haasteellista johtuen molempien omista menoista sekä siitä, miten muu opiskelu ja työt saatiin sovitettua opinnäytetyöprosessin kanssa yhteen. Myös kevään pitkät harjoittelut vuorotyössä antoivat haasteensa opinnäytetyön tekemiselle. Pyrimme kui-

tenkin tekemään opinnäytetyötä mahdollisimman paljon yhdessä samassa paikassa, erilaisten aikataulujen puitteissa. Yhteistyö oli haastavaa, mutta kuitenkin opettavaista ja antoisaa. Opinnäytetyö antoi pitkällä aikavälillä mahdollisuuden tutustua toisen tapaan tehdä asioita sekä tekemään kompromisseja päästäksemme yhteiseen tavoitteeseen.

### **8.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Jatkotutkimusehdotuksina voidaan mainita erilaiset nuorten hyvinvointia mittaavat tutkimukset. Henkilökohtaisempien haastattelujen avulla voitaisiin saada nuorilta arvokasta tietoa heidän hyvinvoinnistaan ja ajatuksistaan. Teoriatieto ja tutkimustulokset osoittavat, että nuorten psyykkiseen hyvinvointiin tulisi edelleen kiinnittää huomiota. Erilaisten tutkimuksien avulla kerätyn tiedon pohjalta voisi löytää keinoja nuorten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukemiseksi ja lisäämiseksi.

Tutkimustulosten perusteella Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun 7. luokkalaisista suurin osa oli liikunnallisesti aktiivisia. Elämäänsä oli tyytyväisiä myös suuri osa oppilaisista. Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista tietää, millaisien asioiden vuoksi nuoret eivät olleet elämäänsä tyytyväisiä. Liittyikö tyytymättömyys elämään joihinkin nuoren kokemiin ongelmiin ja oliko liikunnallisesti aktiivisempi nuori tyytyväisempi elämäänsä.

## 9 LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltola, J & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2uud. p. Porvoo: WSOY.

Fairclough, S. Beighle, A. Erwin, H. & Ridgers, N. 2012. School day segmented physical activity patterns of high and low active children. [Verkkoartikkeli]. BioMed Central Public Health.12:406. [Viitattu: 9.4.2014] Saatavana: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434066/#\\_\\_ffn\\_sectitle](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434066/#__ffn_sectitle)

A 18.10.1984/718. Peruskouluasetus.[ Viitattu 30.9.2013].

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15uud. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kirves, L.2014. Kiusaamista voidaan ehkäistä jo pienestä pitäen. [Verkkosivu] Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 2.5.2014] Saatavana: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/kiusaamista\\_voidaan\\_ehkaista\\_jo\\_pienesta\\_pitaen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/kiusaamista_voidaan_ehkaista_jo_pienesta_pitaen)

Korpi, K., Mäkelä, S. & Hirvensalo, M. 2014. Liikuntakykyisyyden ja sosiaalisen aseman yhteys alakoululaisilla pojilla. Liikunta ja Tiede(51) 45- 48.

Kouluterveyskysely 2004/2005–2013. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005–2013. [Verkkosivu] Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu:10.10.2013]Saatavana:[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_pk.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf)

Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Porvoo: Bookwell Oy.

Kämppi, K., Välimaa, R., Tynjälä J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. 2008. Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys: WHO- Koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994- 2006. [Verkkojulkaisu] Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. [Viitattu 9.4.2014] Saatavana: [http://www.oph.fi/download/46472\\_peruskoulun\\_567\\_luokan\\_kokemukset.pdf](http://www.oph.fi/download/46472_peruskoulun_567_luokan_kokemukset.pdf)

Lehtinen, I. & Lentinen, T. 2007. Mikä mättää?: murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikuntatutkimus 2009- 2010. Lapset ja nuoret. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen liikunta ja urheilu slury. [Viitattu:24.10.2013]. Saatavana: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/4c4a6cd0b79020400d1be74350ec775a/1382606441/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/4c4a6cd0b79020400d1be74350ec775a/1382606441/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

Lintunen, T. Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee mieli notkee: liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS- tuotanto Oy. 9.

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. 2004. Nuoret, terveys ja arkielämä. Porvoo: WSOY.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: Ps- kustannus.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan abc. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mäntylä, N. Kivelä, J. Ollila, S. & Perttola, L. 2013. Pelastakaa koulukiusattu! - koulun vastuu, puuttumisen muodot ja ongelmat oikeudellisessa tarkastelussa. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä!: Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013.[Verkkosivu] [Viitattu:9.4.2014]Saatavana: [http://www.tietoanuorista.fi/wpcontent/uploads/2013/08/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_4\\_Julkaisu\\_Nettiversio\\_korjattu.pdf](http://www.tietoanuorista.fi/wpcontent/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf)

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille.[Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu: 24.10.2013]. Saatavana:[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)

Puska, P. 2014. Väestön liikunnan edistäminen -valistusta vai politiikkaa. Liikunta ja tiede(51), 66–67.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien Kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: Ws Bookwell Oy.

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus -menetelmä terveystiikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma pro.

Vainikainen, K. 2010. Nuorten liikuntariippuvuus tyttöjen keskuudessa: ”nuori voi tulla liikuntariippuvaiseksi sen takia, että haluaa kohentaa kuntoa, ja haluaa hyvän kropan.”[Verkkojulkaisu] Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu tutkielma. [Viitattu: 25.4.2014]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24541/URN%3aNB%3afi%3>

ajyu-  
201006302179.pdf?sequence=1<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24541/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201006302179.pdf?sequence=1>

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: kustannusosakeyhtiö Tammi.



## LIITEET

## LIITE 1 Saatekirje

Tervehdys 7. luokkalaisten vanhemmat!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Olemme parhaillaan tekemässä opinnäytetyötä aiheesta ”Nuorten käsityksiä liikunnan merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin.” Opinnäytetyö on määrällinen kyselytutkimus, jonka avulla saamme tietoa nuorten käsityksiä liikunnasta sekä liikunnan merkityksestä nuoren mielen hyvinvointiin. Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti. Kysely tehdään koulun valitsemalla tunnilla. Tarvitsemme teidän suostumukseenne, jotta seitsemäsluokkalaisenne voisi vastata kyselyyn. Ilmaisette suostumukseenne allekirjoittamalla ja palauttamalla kirjeen lupaosion koululle. Kiitos yhteistyöstänne.

Ystävällisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat

Annina Korri & Emma Nostaja

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

-----  
(Palauta tämä osa koululle)

Oppilaan nimi: \_\_\_\_\_

Saa osallistua kyselytutkimukseen

\_\_\_\_\_  
Aika ja paikka

\_\_\_\_\_  
Vanhemman allekirjoitus

## LIITE 2 Kyselylomake ja määrälliset tulokset

Kyselylomakkeessa on kysymyksiä nuorten liikuntatottumuksista, psyykkisestä hyvinvoinnista sekä liikunnan merkityksistä nuorelle. Vastaa kysymyksiin ympyröimällä vain yksi vastausvaihtoehto, jonka koet olevan elämäntilannettasi vastaava. Vastaa kaikkiin kysymyksiin rehellisesti, täten saamme luotettavaa tietoa tutkimukseemme. Käsittelemme kaikki vastaukset luottamuksellisesti.

Kiitos vastauksestasi! ☺

### 1. Sukupuoli

a) Tyttö(n=36) b) Poika(n=35)

### 2. Syntymävuosi\_\_\_\_\_

## Koululiikunta

### 3. Pidätkö koululiikunnasta?

a) Kyllä (n=64) b) Ei (n=7)

### 4. Harrastan liikuntaa ainoastaan liikuntatunneilla

a) Kyllä (n=6) b) Ei (n=65)

### 5. Koen että minua kiusataan liikuntatunnilla

a) Kyllä (n=1) b) Ei (n=70)

### 6. Minulla on enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia liikunnasta

a) Kyllä (n=59) b) Ei (n=12)

**7. Koen opettajan ottavan minut huomioon liikuntatunnilla**

a) Kyllä (n=65) b) Ei (n=6)

**8. Koen muiden oppilaiden hyväksyvän minut liikuntatunnilla**

a) Kyllä (n=66) b) Ei (n=5)

**9. Koen opettajan kannustavan minua liikuntatunnilla**

a) Kyllä (n=66) b) Ei (n=5)

**10. Koen muiden oppilaiden kannustavan minua liikuntatunnilla**

a) Kyllä (n=57) b) Ei (n=14)

**Vastaa tähän omin sanoin:**

**Mitä mieltä olet koululiikunta tunneista?**

---

---

---

---

## **Vapaa-ajan liikunta**

### **11. Harrastan liikuntaa vapaa-ajallani**

a) Kyllä (n=67) b) Ei (n=4)

### **12. Harrastan vapaa-ajallani liikuntaa säännöllisesti, vähintään puoli tuntia kerrallaan**

a) Kyllä (n=47) b) Ei (n=24)

### **13. Harrastan hengästyttävää liikuntaa päivittäin**

a) Kyllä (n=28) b) Ei (n=43)

### **14. Harrastan hengästyttävää liikuntaa viikoittain**

a) Kyllä (n=56) b) Ei (n=15)

### **15. Onko paikkakunnallasi hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa?**

a) Kyllä (n=61) b) Ei (n=10)

### **16. Minulla on riittävästi aikaa liikunnan harrastamiseen vapaa-ajallani**

a) Kyllä (n=61) b) Ei (n=10)

### **17. Tiedän mitkä ovat liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset**

a) Kyllä(n=68) b) Ei (n=3)

### **18. Pidän liikuntaa tärkeänä**

a) Kyllä (n=71) b) Ei (n=0)

### **19. Liikun mielelläni yksin**

a) Kyllä (n=28) b) Ei (n=43)

**20. Liikun mielelläni ryhmässä**

a) Kyllä (n=58) b) Ei (n=13)

**21. Haluan liikkua, jotta näyttäisin hyvältä**

a) Kyllä (n=44) b) Ei (n=27)

**22. Haluan liikkua, koska se edistää terveyttäni**

a) Kyllä (n=67) b) Ei (n=4)

**23. Kannustavatko vanhempasi sinua liikkumaan**

a) Kyllä (n=60) b) Ei (n=11)

**24. Kannustavatko kaverisi sinua liikkumaan**

a) Kyllä (n=43) b) Ei (n=28)

**Vastaa tähän omin sanoin:**

**Millaista/ Mitä liikuntaa harrastat vapaa-ajallasi?**

---

---

---

---

**Psyykinen hyvinvointi****25. Olen tyytyväinen elämäni yleensä**

a) Kyllä (n=62) b) Ei (n=9)

**26. Olen tyytyväinen omaan terveyteeni**

a) Kyllä (n=58) b) Ei (n=13)

**27. Olen tyytyväinen omaan kuntooni**

a) Kyllä (n=36) b) Ei (n=35)

**28. Minulla on vähintään yksi hyvä ystävä**

a) Kyllä (n=67) b) Ei (n=4)

**29. Minulla on ulkonäköpaineita.**

a) Kyllä(n=24) b) Ei (n=47)

**30. Ulkonäköpaineet vaikuttavat liikuntaharrastuksiini.**

a) Kyllä (n=13) b) Ei (n=58)

**31. Koen itsetuntoni hyväksi**

a) Kyllä (n=53) b) Ei (n=18)

**32. Olen tyytyväinen omaan kehooni**

a) Kyllä (n=40) b) Ei (n=31)

**Vastaa omin sanoin:**

**Millaisena koet nuorten tämän hetkisen psyykkisen hyvinvoinnin?**

---

---

---

---

## **Liikunta ja hyvinvointi**

### **33. Liikun mielestäni riittävästi**

a) Kyllä (n=41) b) Ei (n=30)

### **34. Onko liikunta sinulle mielekästä?**

a) Kyllä (n=62) b) Ei (n=9)

### **35. Koen liikunnan pelottavana ja ahdistavana**

a) Kyllä (n=5) b) Ei (n=66)

### **36. Tuleeko liikunnasta hyvä olo?**

a) Kyllä (n=67) b) Ei (n=4)

### **37. Koetko liikunnan merkitykselliseksi?**

a) Kyllä (n=67) b) En (n=4)

### **38. Olen virkeämpi harrastaessani liikuntaa**

a) Kyllä (n=68) b) Ei (n=8)

**Vastaa omin sanoin:**

**Millaiseksi koet oman hyvinvointisi juuri nyt?**

---

---

---

---

**Mitä muuta haluat sanoa liikunnasta ja hyvinvoinnista yleensä?**

---

---

---